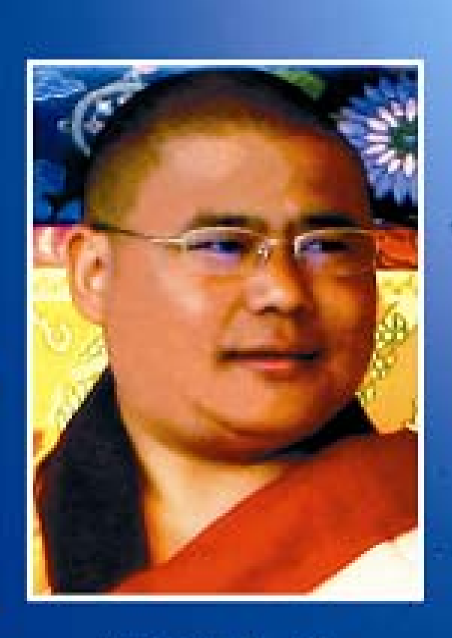
掌握完美



达真堪布 著



在这个世界上没有完美，想开了，想通了就是完美。
在这个世界上没有完美，知足了，少欲了就是完美。
在这个世界上没有完美，随缘了，放下了就是完美。

序　言

一把开启完美之门的钥匙

在这个世间，无论高低贵贱，其实人人都渴望完美。渴望健康长寿，是为了实现生命质量的完美。渴望事业有成，是为了实现自我价值的完美。渴望物资富足，是为了实现物资财富的完美。渴望身份显贵，是为了实现权势地位的完美。渴望妻贤子孝，是为了实现家庭生活的完美。渴望人爱爱人，是为了实现感情世界的完美。渴望人敬敬人，是为了实现人际关系的完美，等等。总之，人们所谓的追求无非是为了实现生命过程的完美。

由于对完美有各种各样的标准与追求，于是从不同的角度，对不同方面，人们开始了不同程度的努力。有些人想尽办法让自己健康长寿；有些人处心积虑想升官发财；有些人不断追求高广的名气。为了保养自己，为了实现完美，人们讲究吃要有营养，穿要穿高档，用要有品味。甚至不惜伤害他人与物命，来实现自己的愿望。将自己的快乐与幸福建立在他人的痛苦之上。为了实现自己的愿望，有些人不惜用各种手段：偷、抢、骗、求……

尽管用尽了各种方式，尽管使尽了所有的力气，然而太多美好的愿望，并没有如期地出现在人们的生活中，期盼中的幸运也没有如实地降临在人们身上，太多的时候，我们不太容易如愿以偿。就算是暂时得到了金钱、权利、地位，美貌、名气等这些梦寐以求的东西，也许它又是另外一种陷阱。也许这些给我们带来少许幸福与快乐的同时，随之而来的又是新的烦恼与痛苦，甚至是给自己未来

的生生世世，带来无边无尽、无休无止的痛苦与煎熬。也许在得到这些的同时，我们又增加了新的痛苦、烦恼与压力。因此很多人一生风尘仆仆，气喘吁吁，伤痕累累，辛苦至极。

其实追求完美本身没有错，人的天性就是追求快乐，逃避痛苦。但是我们为了实现完美所采取的方式与过程是错误的。真正的完美，绝不是靠偷、抢、骗、求等方式来获得的，也不是靠外在优越的条件，优美的环境，富足的物资来支撑与完成的。

如果真正了解了佛法，就会知道，很多修习佛法而得到一定成就的人，在物资财富以及外在条件上，可以说是没有更多的拥有以及更高的要求，然而就是因为他们从自己的内心世界着手，从了解自己，了解宇宙的真理与真相开始，进而超越了物资条件及外在环境的制约，进而内心达到了真正的轻松与自在。结果是面对任何时候，面对任何情境，都没有痛苦，没有烦恼，没有压力，时刻保持一种清醒、明了的状态，心胸像大海一样宽阔，心态像大山一样稳定。

他们的经历告诉我们，真正的完美不是向外寻求，主要是向内寻找。如果我们的内心不完美，外在无论怎样再完美你也感觉不到真正的完美。没有内心世界的完美，就不可能有外在世界的完美。

佛不是神，佛是与我们凡人不同的，内心已经达到了轻松、自在、宁静与安详境界的人。释迦牟尼佛就是从一个地地道道的薄地凡夫，无数生、无数次地遍尝了人世间的酸甜苦辣，历尽了人世间的生老病死，但最终依靠自己不懈的努力与奋斗，超越了所有的痛苦与烦恼，成为了一个真正觉悟的完美的人。

佛法不是神话，佛法是种活法，是一种真相、真理，是人正确地活着的方法。

在这个世界上没有完美，想开了，想通了就是完美。

在这个世界上没有完美，知足了，少欲了就是完美。

在这个世界上没有完美，随缘了，放下了就是完美。

……

这些全部是来自于佛法中的智慧。释迦牟尼佛的经验以及佛法的智慧告诉我们：只有觉悟才有完美。所以任何人，无论你是否信仰佛教，无论你是否相信佛法，若真想改变命运，真想实现自己的愿望与要求，达到真正的完美，只有了解佛法，修习佛法才能做得到。只有佛法才能指导自己、调整自己、纠正自己，改变自己，超越自己。佛法才是开启完美之门唯一的一把钥匙。

达真堪布

2009年3月4日

农历二月初八（释迦牟尼佛出家日）

目 录

把菩提心从家庭扩大到法界

我们真正能够为众生的时候，才能得到解脱；我们真正能够饶益众生的时候，才能得到自在。没有自私自利，没有要求、不求回报地去关心照顾他人，就是饶益众生。饶益众生才能得到解脱，但是一定要从家人做起。没有要求、不要回报地去关心他们、照顾他们，为他们付出，这就是修行。家人和周围的人是与你最有缘分的众生，是最需要你的众生，一定要从他们做起，然后再慢慢扩大范围。从父母、儿女，再慢慢扩大到亲朋好友，扩大到邻里同事，扩大到一个地区、一个国家乃至整个世界，最后扩大到所有的众生，需要这样的过程，不是一下子要做到。

先把家里内部的关系搞好。连最有缘分、最了解你的众生都没有度化，想去度化无量无边的众生是不可能的。第一个事情没有做好，第二个事情能做好吗？寂天菩萨的《入行论》中也讲了，发心的时候要慢慢扩大范围，尤其是实际做的时候更要按次第。从自己身边有缘的众生做起，无缘的众生你想帮也帮不了，想度也度不了。“我对外人挺好，但是我对家人不行。我对其他人有慈悲心，但是对家人始终发不出来慈悲心。”这就说明了你就是没有慈悲心！那些外人不经常接触你，不太了解你，也不是特别需要你，所以没有什么矛盾和冲突。家人不一样，天天接触，互相太了解了，太熟悉了，你那么自私，互相很难相处。其实你跟家人在一起的时候，才是你真正的心态，真正的面目！对外人乐乐呵呵的，挺祥和的，这都是装的，时间长了也不行。

所以从家人做起，好好地过日子，这就是修行！你周围的人，

你的家人，这些都是众生，你一边伤害他们，让他们起烦恼，一边供佛拜佛，佛菩萨能高兴吗？不可能的！没有条件地、不求回报地去关心他们、照顾他们、为他们付出，他们不可能不感动，一定会对你五体投地，一定会跟随你，跟你学，跟你修，这不就度化了么！你表法没有表好，他知道你学佛学成这样，连人都做不好，还能被你感化吗？还能跟随你吗？不可能的！

你要转变自己。你自己转变了，所有的都会转变。有些人学佛修行以后真转变了，所以周围的人也转变了，命运也转变了。身体健康了，家庭和睦了，工作顺利了，一切吉祥了。你完全发清净心为他人好，完全是饶益他人的，不自私，不自利，他人自然而然就会跟随你。清净心有这个力量。

慈悲众生 先要善待家人

如果没有破除我执，没有去掉我爱，无论我们为父母、为儿女付出多少，都不是真心，都是自私自利。我执我爱，自私自利是一切痛苦的根源。“心善一切善，心恶一切恶”，发心动机很重要。你心正了，心净了，所做的一切都是善事，只会有善报，不会有恶报。如果你的发心不正确，动机不清净，即使你为父母、儿女付出再多也都是恶业，只能得到恶报。学佛修行不是不让你成家，不是不让你生孩子，也不是不让你照顾父母，抚养儿女；但是你要把念转过来，不要总是掺杂着“我”。因为是“我的”父母，“我的”儿女，才关爱、照顾。

我们都是信佛、学佛的人，最起码也要相信轮回，相信因果。你为什么那么爱父母、爱儿女，那么关心他们？因为是“我的”父

母，“我的”儿女，没有别的原因。一样，所有的众生都是你的儿女，所有的众生都是你的父母。为什么这么说？因为轮回是无穷无尽的，无始劫以来到现在，在流转轮回的过程中，我们经历过无数次的生死，我们每次出生的时候都是依靠父母而出生的。佛在经中讲，每一个众生都做过我们的父母，而且不是一次，是无数次！连你最讨厌的苍蝇和蚂蚁都做过你的父母！

既然所有的众生都是一样的，那我是否不用照顾现世的父母，是否不用抚养现世的儿女啊？不是，我们该为他们做的要照样做。“不都是平等的吗？都是我的父母、儿女，我应该为所有的众生付出，而不应该偏爱今生的父母、儿女。”所有的众生都做过你的父母、儿女，从这个角度来看，一切众生都是平等的，你要有这个见解。但是对于今生今世来说，他们是与你缘分最近的众生，最需要你的众生。如果你不为他们付出，他们就会受到伤害，会烦恼，会痛苦，也会因此而造业。

我们应该慈悲所有的众生，但是我们更要善待父母、儿女、亲朋好友。如果你能这样想的话，这就是正念，是完全清净的心；完全是正知正见，没有一点点私心杂念。佛菩萨是没有分别的，但是他们度化众生的时候，不是能摄受所有的众生，摄受的是有缘的众生。你们也应该这样，首先把身边有缘的众生照顾好。这样你们的心是菩萨心，行是菩萨行，在这样的知见中，好好地跟他们一起生活，一起工作，快快乐乐的过日子，这才是真正的修行，也是度化众生。

改变别人的方法是改变自己

一切圆满都在日常的生活和工作当中。你的生活美满了，工作顺利了，这就是你的成就。好好地工作，好好地生活，不要自私自利，把心胸打开，不要狭窄。佛法是圆融一切的。你真正能圆融一切的时候，你才有佛法。佛法是容纳一切的，你真正能容纳一切的时候，你才有佛法。

什么叫容纳一切？你真正能够放下了，那个时候你不要放弃一件事，不管是家里的事还是单位的事；不要放弃一个人，不管是恩人还是仇人。放弃是罪过，无论什么时候放弃都是罪过。不尽责任、不尽义务，这是罪过。真正能够尽到责任、尽到义务，这是修行，这是功德。

你付出的越多，得到的越多。别占别人便宜，自己不愿意做的事情让别人做，这都是消耗福报，欠别人的，早晚都要还。欠一条命要还五百条。同样，你现在欠一件事，以后要还五百件。不要欠别人的，多干点有什么？按世间法来说，是锻炼；按佛法来说，是消业。通过这些，能增加你的见识，能增长你的智慧，这不是坏事，是好事！可是人都特别自私，总想占别人的便宜，自己不干让别人干，自己不愿意做的事情让别人做，这都是造业，别这样！在家里也是，在单位里也是，多干点又怎么了？你想改正别人，首先改正自己；你把自己改正过来了，别人自然而然就会转变。如果自己没有改正，自己没有做到位，别人也不会转变。

不用说别人，先说自己。先自己做，做好了别人自然而然就会转变。尤其是你周围这些人，儿女也好，爱人也好，你们之间有特

殊的缘份，你好了，他们也会好；你不好了，他们也不会好。你真想改变他们的命运，首先改变自己的命运。你的命运转过来了，他们的命运也能转过来了。他们那边不好，你也受影响；你这边不好，他们也受影响。好好学佛，好好修行。怎么学？怎么修？好好地接待人、处理事，认真老实。佛是让你过日子，不是让你混日子。佛法是过日子的方法，不是混日子的方法。让你放下，不是让你放弃；让你认真，不是让你执着。

在家务中修福报 用清净心断轮回

我们是大乘修行者，尤其是修密法的，方便法门很多。先把“我”忘掉，不能自私自利，为了有缘众生怎么做都行。只要不是为了自己得到利益，而是为了有缘的众生，为了众生的需要，你去做任何事情都有功德。你不念佛，不诵经也行，好好地照顾他们，做饭洗衣服打扫卫生，家里这些活都抢着干，而且干好，这都是消业积福！让他们干，这是消福造业，你这是欠人家的，欠了就得还。

有的人不愿意做家务，但是不做还不行，于是觉得自己受委屈了，挺难过的。这是前世你欠的，如今要还。还有的人挺得意，“我不用干！”你这是在消耗福报，在欠债。欠债的时候好欠，还债的时候难还，你要加倍的还！我们是相信因果的，因果不会有浪费，不会有差错的。他干活的时候心里不舒服，但是不干还不行，这是他前世欠你的，正在还你；他还的同时，你正在欠他。轮回有很多种，有大轮回和小轮回，这也是一种轮回。冤冤相报，没完没了！

我们积累的这些债与业障，如果是物质，有个形状的话，整个虚空也容纳不了。互相欠的，互相造的业都是成倍地增加。因果不可思议。那怎么办？我们要付出，但是别求回报。你的念转过来了，他也能转，相互都是真心的，这就不是欠了，是修。互相都不欠了，缘就了了，慢慢就不受因果了。如果你的念不转过来，他也转不了，这样又是互相欠互相还，业障又增倍了。

我们应该用真心去感化他人。有的人问，“我也发心了，也发愿了，但是没有用，感化不了他！”因为你发心不清净。你心里没有丝毫自私自利的念头，你就成为菩萨了。菩萨不可能感化不了他，你一定能把他感动，这样他也会从心里服你，自然而然就会跟随你，这些逆缘都变成顺缘了。然后你们互相帮助，不管是母子还是夫妻，这样的关系都是清净的关系了，只有帮助没有伤害，互相都能让对方解脱，而不是轮回。

能放下是智慧 不放弃是慈悲

认真、坚持这两点特别重要。现在很多人学佛修行都是偶尔性的，断断续续的，有时间了、没有什么事做了才学一学、修一修，参加参加，平时就把学佛修行的事忘了。不能这样。如果这样的话，解脱成佛很难，几乎是不可能的，所以一定要认真。

无论做什么事都要认真，无论修什么法都要认真。认真不是执着，这两个在实际行动中、在日常生活中一定要分清楚。要认真，但是不能执着；要放下，但是不能放弃。现在很多人把这些混在一起，没有分清楚，把放弃当作放下，把执着当成认真。一说“不能执着”，就不认真了，无论做什么事、修什么法都不认真了。不认

真是罪过，不执着是解脱，这两个不一样。一说“放下”，就都放弃了，家也扔了、孩子也不管了，工作也不顾了，认为自己是学佛的，跑进庙、佛堂 “阿弥陀佛、阿弥陀佛”地念。这叫念佛吗？这叫修行吗？这不叫念佛，也不叫修行。

你真正能放下一切了，这才叫念佛；你真正能随缘了，这才叫念佛。念“阿弥陀佛”四个字，不一定是念佛；嘴里念“阿弥陀佛”，心里想的却是别的，这不叫念佛。放下是解脱，放弃是罪过，这些一定要分清楚，在日常的工作生活中、实际行动上分清楚。人的一生就是一场戏，但是演戏的时候你要认真，不能放弃。在演戏的过程中不能糊涂，不能把这些当真，不能执着。要认真不能放弃；要放下不能执着。

什么事都可以是修行，日常的工作生活也是修行。在日常的工作生活当中放下、解脱，除此以外没有什么可放下的，没有什么可解脱的。把这些都搞清楚就行了。性空妙有、真空妙有那些很多深奥的道理，实际上就是这个意思。真空离不开妙有，妙有离不开真空；相离不开空，空离不开相。要认真，这是妙有；不执着，这是真空。要放下，这是真空；不能放弃，这是妙有。

密宗里还讲方便和智慧，这也是这个意思。法语里有这么一句，“能放下一切众生，这叫智慧；不放弃一个众生，这叫慈悲。”一切一切都要放下，放不下肯定有障碍和烦恼，放下了就解脱了；放下一切众生，就有大智慧了。不要放弃一个众生，包括自己的仇人、敌人、鬼魔。都害怕鬼魔，“我的家里有鬼魔，把他们都送走吧！”这叫放弃众生、失去众生！

不放弃一个众生、不失去一个众生，这叫慈悲心。佛法里讲的慈悲心是一种平等心，对每个众生都一样，不分贫富贵贱、不分老

少、不分佛魔。在佛的面前、在上师三宝面前众生都是平等的。放下了一切众生，不放弃一个众生，这才是大慈大悲、大彻大悟。大慈大悲、大彻大悟的人才能悟到这个道理，才能做好这件事情。一般的人能悟到、能做到吗？难就难在这里。

现在讲这些，肯定有的人不太理解、不太明白，那很正常。你好好学、好好修，有一天你一定会明白、会理解的，那个时候你就有大智慧了。你真正明白了，这叫开悟；你真正做到了，这叫解脱。把这些都分清楚，认认真真、老老实实地做一切事，修一切法，这才是真正的修行。

有人为了佛教事业想经商赚钱却苦于没有机会 怎么办

现在很多人都说，“我做生意赚钱是为了众生，为了佛教事业。”这只是在嘴上说说而已。没有看破放下的时候，真正要做到这样很难。如果你完全是为了众生，为了佛教事业，这样你在精神上不会有压力，心里不会有烦恼，因为你放下了。没有我执就不会有欲望，没有欲望就不会有失望，没有盼望就不会有绝望。你失望了、绝望了，心里难受了、痛苦了，说明了你这是空话，你不完全是为佛教、为众生的，这都是借口。现在说这种话的人特别多，“我是为佛教事业啊，我们要弘扬佛法，没有资金不行。”虽然是这么回事，但是你心里还有那么多烦恼痛苦，这都不是真正清净的发心。你想做生意，但是没有那个能力怎么做呢？再找借口也没有用，还是没有这个缘分，没有这个福报。

饶益众生应该从身边有缘分的众生做起，做事情应该从身边的小事做起。连小事都做不好，还想做其他的事情是不可能的。机缘

成熟了就能做；机缘不成熟的时候，再着急也没有用。有什么样的缘就结什么样的缘。暂时没有什么事情做，那就是这样的缘分，就在家里做些力所能及的。现在有事做了，也是缘分，那就去做。包括做家务，都不能懈怠懒惰，否则都是造业，是一种过错。你在不懈怠不懒惰的情况下，也尽心了尽力了，不赚钱就不赚钱，饿点就饿点。其实我们还没有完全按照佛的要求，按照佛法去做。如果完全按佛法做了，这都没有什么。

我们要学习米勒日巴的精神。我们谁都没有穷到米勒日巴的程度。实在不行，我们可以不住楼房，可以去住平房；实在不行，我们可以去盖草房。住别墅，住草房都是缘分，都是因果。但是我们的心不行。住草房的时候，你要求不高，觉得能住上瓦房就行了。你真住上了瓦房，又不行了，想住楼房。你真住楼房了，还想住别墅。你真住别墅了，还想住皇宫里。你现在觉得，有一千万就够用了，可以做这事、做那事，可以舒舒服服地活着。现在你的欲望就能达到那么个层次。但是当你真有了一千万的时候，你的欲望和要求又高了，一千万对你来说不算什么，还想要一个亿，然后又追求，又痛苦。真有了一个亿，还是不满足。人就是这样，贪得无厌，没有知足的时候！现在我们看，住别墅和住草房有什么区别？如果没有欲望的话，住哪都一样；有欲望的话，住哪里都不行。

做生意要慢慢来，一切随缘，首先从小事做起。如果你实在找不到工作，就把家里家外的事情做好，还可以去付出做义工，做什么都行，扫大街也行，这都是消业。人的缺点、弱点就是这样，都认为自己不能做这些，只能做自己想做的，有意义的。“做自己想做的”，这就是分别执着，这样肯定会痛苦。你去做了也不可能那么容易的成功。

做生意的时候，发心很重要。如果发心不正确，十种恶业都具足。如果发心正确了就不会造业，所以不用顾虑那么多。现在有的人说，我发心是正确的，但是怕担因果。既然发心正确了，你还怕什么呢？还是不明理。你发心正确了，没有自私，没有恶念就行了。做生意有做生意的方式，我们必须按这个方式来做。生意总得有人做，但是你发心要清净，不能只为了自己赚钱。如果你是为了有缘的众生，为了给他人提供方便，就不会担因果。你做生意肯定有利润，这是修来的福报，想躲也躲不开，想不要也不行。火点上了灰自然就有，不要也有。

正确的发心很难。很多人只想赚钱，这说明你还是没有看破，没有放下，这就要担因果了。真不是为了自己，这个念特别重要。善有善报，这样你自然而然就好了，身体会好起来，家庭会好起来，也会富裕起来。你做善业了肯定有善报，这就是因果。

有些修行人夫妻关系处理不好，过不下去还离不了，怎么办？

最好是能超越这一切，就是要开悟证悟，要明心见性。你真开悟证悟了，明心见性了，你就不会受外界的影响，同时也能把所有这些矛盾和冲突化解掉。如果修行没有达到这样的层次，就要转变因果。转变因果就是断恶行善，断一切恶业，行一切善业。佛在经中讲过，夫妻不和这是曾经邪淫的果报。想改变这个因果，就要受持戒律，断除邪淫，这个时候更不能犯戒，更不能做那些不道德的事情。有些人这个时候把握不住，又犯戒了，将来会有更严重的恶报。

学佛的人不能怕现世的报应，要怕造恶业、种恶因。你种下了恶因，将来就要感受果报。种了一次恶因，将来感受果报的时候，不是感受一次两次，而是无数次的，是千倍万倍的报应，而且越来越增长。所以真正有修行的人就怕造业，不怕现世的报应。你真想解脱，真想解决这些问题，最好是明心见性，最起码也要断恶行善，尤其是断除邪淫。要好好受戒持戒，这样才能转变因果。这是唯一的方法，做不到就没办法了，只能自作自受。佛讲得清清楚楚，以前造的业，尤其是自己的行为不正，现在就要感受这样的果报。所以应该忏悔往昔所做的恶业。

做忏悔最起码要具足四种对治力。四种对治力中有返回对治力，就是下定决心，从今以后纵遇命难也不能犯这样的错误。如果你当时下不了这个决心，忏悔也能减轻点业障，但是不能彻底消尽业障。你当时能下这个决心的话，才算是比较圆满的忏悔。决心特别重要。也许你以后还会犯同样的错误，但是忏悔时必须要有这样的决心。如果当时你有决心，过后由于烦恼或业力，又没有把握住，没有控制得住又犯了，这也没办法，只有再重新忏悔。

任何事都是，我们下决心以后要尽量做。但是肯定也有做不到的时候，也有做错的时候，这需要重新如理如法地忏悔。我们是学佛修行人，在这个过程中，尽量要圆融，要容纳，尽量不要伤害对方。你尽心尽力了，缘分到了也只能随缘。

婚姻的事，有的想结不敢结，有的想离不敢离，心里很痛苦，这也是自己放不下。该结还得结，该离还得离，这是缘分的事。有修行了能解决，没有修行怎么也改变不了，只能随着缘分走。什么事情都是，最好保持自然。你特意离婚这是错误；你执着不离婚这也是错误。该离就离，该过就过，要把握这样的状态。但是要保持

适度也是很难的，有智慧才能把握得住。什么时候该离，什么时候该和，没有智慧就分不清。这就是我们现在要学的。

也不是学佛的人坚决不能离婚，也不是学佛的人必须要离婚，一切都要随着缘分走。我们要尽心尽力，尽量别伤害对方，别伤害众生。我们对这些众生，没有什么恶意，在不自私的情况下怎么做都行，不会造业。如果是恶意的，特别自私地做肯定会造业。自己最清楚自己，自己看看，我们想离婚或者是不离婚，是恶意的还是善意的？是自私的还是利他的？如果是为了对方，就没有什么罪过。你为了自己的利益坚决不离，这也是造业。

任何时候都要观察好自己的心，调整好自己的心态，这是最重要的。刚才我们讲的超越因果，转变因果，都在这里。把自己的心态把握住了，会取舍就行了。一切都掌握在自己的手里，不用考虑那么多。但是我们现在总是考虑很多。现在很多人，不管是大人物还是普通人，都是为了各自的名利。结婚离婚也是这样，根本不观察自己的心态，不调整自己的心态，而去考虑这边、考虑那边，总是想不开。很多人都是为了面子，为了各种利益，都是自私的。其实把自己的心放平放正了就行了，对一个有修行的人来说很简单。

看自己的发心动机，你今天要离婚是为了什么？为了自己还是为了对方？为了自己还是为了众生？你如果是为了对方，为了众生，不自私、不自利，没有恶意的情况下，不会担因果，离婚也是个好事，也是一种行善。你自私自利，是恶意的，也不考虑对方，只考虑自己的名利，怕失去自己暂时的利益坚决不离，你是在造业！你为什么不离婚，或者你为什么离婚？看自己的心，你是最清楚自己的，不用问别人。

大乘佛法完全看发心和动机，不看结果。佛经里讲得清清楚

楚，大乘佛法是心地法门。心地法门是动机善一切善；动机恶一切恶。小乘不一样，不只讲动机还要看结果。因为他还有自私自利，心不是完全清净的，所以还要看结果。大乘佛法就不用，只要完全是为众生的。比如你一点点也不自私，完全是真心实意地为对方做事情，对方也知道你是真心的，万一做错了，结果不好他也不会怪罪你，就是这个道理。

其实结婚、离婚没什么。但是我们这些凡夫把世间的琐事看得特别重。“结婚是大事，离婚也是大事啊！”所以它们的变动对我们的打击特别大。但是对一个修行人来说，这都不算什么事，都离不开痛苦的本性，都离不开无常的本性。对于有修行的人来说，都是小事——世间的琐事，无所谓。一切随缘，缘来缘去，缘聚缘散；该聚聚，该散散；该来来，该去去。没有什么，这是很正常的。有智慧的人就是这样。

夫妻再好也就是一生一世几十年的光景，很短暂！这是按时间来说。按事情来说，夫妻之间除了学佛修行是大事，除此以外没有什么大事。

这就是我们刚开始讲的超越因果。已经超越了这一切，就不会执着这一切，所以对他来说不会有任何的障碍。现在我们这些人当中也是，有的夫妻两个，一个有修行学得好；一个没有修行学得不好。没有修行的，就整天烦恼痛苦；有修行的，也不烦恼，也不痛苦，而是看着对方可怜。这是有修行与没有修行的差别。在同一个环境里，面对着同样的事情，一个烦恼，一个幸福；一个痛苦，一个快乐。不仅不烦恼不痛苦还可怜他，还想救度他，这是菩萨行。有修行与没有修行的差别，不在于是否有神通，不在于是否有能量。其实刚才说的那些才是最大的神通，才是最大的能量。

内地的情况比较复杂，夫妻之间，有的家庭是男的信佛而女的不信；有的是女的信佛而男的不信。这个情况要注意。学佛修行不会影响你的工作，不会影响你的生活。既然不影响工作和生活，也不会给对方造成不利的影响。如果你因为学佛修行给对方造成了不好的影响，那你肯定有过错，肯定有不对的地方。

你要学佛修行，但是也要看具体情况，时间要把握住。去做一些功德的时候也要注意，不能因为学佛修行影响日常的生活和工作。你特别执着家里的佛龛、佛像，然后什么也不顾，整天诵这个念那个的，对方肯定受不了。如果对方不反对还行。对方还不是特别同意，你就不能太执着这些，太自私地去学修。

随时随地都可以修行。包括擦地，洗脸刷牙，做饭吃饭，都可以变成修行。打扫卫生、洗脸刷牙，做饭吃饭这都很正常，过日子么！平时也是，年纪大的叫“老伴儿老伴儿”，就是伴儿么！你也不能总不陪着他，你也应该跟他聊聊天。做这些事情的时候也要发心。你陪他都是为了他好，也不是贪着这些，而是为了救度这些有缘的众生，这不会有什么过失。

以前佛派舍利子去度化皇宫里的众生，舍利子去了以后整天给他们讲法，领他们念诵，结果大家都接受不了。舍利子实在无法度化他们，只能返回。佛陀派文殊菩萨再去。文殊菩萨到了皇宫里，没有给他们讲什么，也没有带他们念什么，就是陪他们吃喝玩乐，最后把他们都度化了。这是方便么，文殊菩萨不是为了自己吃喝玩乐，也不是贪着于这些，完全是为了众生。为了救度与自己最有缘分的众生，你吃喝玩乐都行！但是要看你的心态，找借口不行。现在有的人找借口，本来是他自己想喝酒，却说，“为众生喝！”本来是他自己想吃肉，又说，“为众生吃！”这样就是贪着于这些，

是自己想吃想喝却找借口，这肯定不行，肯定会造业。有的人自己真不想干这些事，但是没有办法。不是自己贪图这些，完全是为了对方，这就不会造业。

自己一定要把握住，别人爱怎么说就怎么说，无所谓。现在不信因果的人很多，我们都是学佛的人，学佛的人是讲因果的。不管你是什么样的人，权利再大，实力再雄厚，长得再漂亮也没有用，在因果面前人人都是平等的。你再聪明也欺骗不了它，再厉害也对付不了它。我们最要害怕的就是因果，别的都没有什么可怕的。

取舍因果非常重要。善有善报，恶有恶报，因果不会有浪费，不会有差错，都在我们的阿赖耶识当中记得清清楚楚。“不是不报，时候没到。”所有的这些，不管是善还是恶，到时候一定会现前，一定会报应的。报应有过程，因缘具足的时候果报才会显现，之前不会随随便便的显现。就像播种，有的要好几年才能结果，有的几个月就能结果，有的几天就能结果。因果也是，有的现世现报，有的来世再报，有的可能要很多生生世世以后再报。比如我们今天做功德了，做善业了，再微小也有果报，但它不一定什么时候结果。虽然做了非常微小的善业，但是恶业做得多，肯定会先下地狱，在地狱里感受很多劫的痛苦，最后慢慢才托生为人，才显现善的果报。

因果不会有差错，不会浪费的。种瓜得瓜，种豆得豆，你种的是瓜，不可能收获豆；你种的是豆，不可能收获瓜。首先把这些道理弄明白。如果什么也不懂，你怎么取舍因果，怎么修呢？闻思修特别重要，这是有次第有程序的。有的人说不用闻思，直接修就行了，那是不可能的。你要先听闻，然后思惟，弄清楚了再去做，这样才不会做错。没有闻思直接去做，一定会做错的。什么叫盲修瞎

炼？没有闻思地修，这叫盲修；没有闻思地炼，这叫瞎炼！

不仅仅是我们学佛，就是学世间的学问，想知道世间上的道理，也需要闻思。佛法和世间讲的道理是一样的，都需要牢记在脑子里，融化在血液中，落实在行动上。你要先把这些道理弄明白，然后在实际行动中去做，这才是修行。包括结婚离婚，家里这些琐事也是这样。都变成学佛修行了，那就不是琐事而是大事了。如果没有变成修行就都是琐事，没有什么意义。什么事情都一样，都离不开痛苦的本性，离不开无常的本性，离不开空性的本性，都是如幻如梦的。你看电视里演的那些有意义吗？

佛讲得多好，如果没有智慧，结婚、生孩子、上班工作都离不开痛苦。结婚是为了快乐，生孩子也是为了快乐，结果都变成痛苦了。没有结婚还没有那么多事，结婚成家事就多了。没生孩子还行，没有那么多负担，一旦生孩子了，就增加了负担，增加了烦恼，增加了痛苦。就像佛讲的那样，都离不开痛苦的本性。哪个不是苦？苦苦，变苦，行苦，生老病死苦，爱别离苦，求不得苦，不欲临苦……都离不开这些苦。然后佛讲了无常。一切诸法都离不开痛苦的本性，离不开无常的本性，都是如幻如梦的。这三个道理弄明白了，才是看破，才能看淡；你把这些事看破了，看淡了，才不会执着，才放得下；真放下了，才是解脱，才能轻松自在。

如果结婚、离婚这些家庭的琐事引起了你的烦恼，你就没有修行了。真有修行的话不会这样。你有看不惯的事，说明你没有智慧；你有看不起的人，说明你没有慈悲心。有慈悲心的人，不会有看不起的人；有智慧的人，不会有看不惯的事。在已经开悟、证悟的人的境界里一切都是平等的，没有好与坏的分别。但是对没有开悟的人来说不是这样的。没有开悟就是没有智慧，没有智慧的时

候肯定有好和坏，有好人和坏人，有好事和坏事，有好和不好的分别。有娑婆世界也有极乐世界；有善也有恶；有菩萨也有凡夫的分别。这都是自己的心。

打扫卫生的时候 转念业消

家里一定要打扫干净，一定要保持整洁。家不像个家，一点也不规整，乱糟糟的，也会让别人起烦恼。诸法的本性是不垢不净的，我们看着脏乱，这就是我们的业障烦恼。我们擦灰尘，就是擦业障、擦烦恼，这是一种修行。我们把家收拾整齐了，心里也就整齐了。通过这些方法，烦恼、习气、业障自然而然就消净了。

佛在世的时候，有位比丘非常愚笨，教什么都学不会，一个字也记不住。最后佛让他扫地，并且扫地的时候心里观想：我打扫的不是灰尘，而是我的业障，我的烦恼。他非常虔诚，对佛说的话心里没有丝毫怀疑。就这样，他每天扫地的时候心里都不断地这样想，最后他清除了自己所有的业障与烦恼，证得了阿罗汉的果位。这也是一种消业积福，开悟证悟的方法，我们为什么不学、不用呢？这些灰尘，不干净的东西都是我们的烦恼业障、分别执着。我们把这些都擦掉，把家里打扫干净的同时，我们的心地也会越来越清净，自在。这都是佛教给我们的佛法，但是听起来容易做起来难。你不愿意消除业障吗？你不愿意遣除障碍吗？如果愿意，为什么不这样做呢？还是对佛法没有具足的信心。

自己的家就是净土，就是佛国，我们把它打扫得干净整洁，就是庄严佛净土，这就是发心动机，转念消业。能够转心，才能消除业障；能够转心，才能降服烦恼。这是一种善巧方便，最直接、最

殊胜的方法。我们天天打扫卫生，为什么不这样发心呢？还是没有智慧！如果有智慧，你就会知道，所有的一切都是修行。行住坐卧都是修行的过程，吃喝玩乐都是修持的方法，没有什么难的。没有智慧就难，心里总有矛盾、冲突与障碍。心不正，不会有正事；心不净，不会有清净。把心修好了，一切都会好。身体能健康，家庭能和睦，工作能顺利，一切一切都会吉祥圆满。我们这样学佛修行，才能解脱，才能成就。

有了神通 会对我们的修行有帮助吗

我们要把佛当做究竟的导师，听佛的教导，这样我们才能逃离轮回，才能解除痛苦。鬼神们有神通神变，也有一些世间的福报，但这不是我们所希求的。

佛为什么不让我们学修神通呢？因为没有证悟开悟之前，有了神通会成为我们修行的障碍。“怎么会呢，不能吧？有神通就更方便了。哪里有殊胜的法会，可以直接飞过去，不会有障碍，会有帮助的。”其实不是这样的。哪有想象的那么简单？我们现在连世间这点微小的利益都放不下，都已经障碍了修行，更不用说神通了。按世间法来说，神通是大富贵、大福报。有神通了，财产、名誉这些自然而然就有了。你还没有证悟开悟，就得到了世间的大福报，不可能不执着吧？到时候你不可能放得下，一定会执着神通，然后总是搞神通，通过这些去修世间八法，让自己陷进去，这样就变成修行的障碍了。看看现在很多人，连电脑上的游戏都执着、迷恋、放不下，不知不觉就玩上瘾了。如果修出了神通，不可能不玩。然后去修世间八法，去获取名利，这样一定会造业，会耽误、会障碍

自己的修行。佛的智慧浩瀚无际，他知道修神通会是这种结果，所以佛反对修神通。

当年佛的很多弟子都是罗汉，都有神通。有一天，佛要开示了，有个弟子看时间来不及了，就通过神通飞过去了。佛知道了以后让他回去，重新走过来才可以参加。对一个成就者、对一个真正有修有证的人来说，黄金和牛粪没有区别，神通和儿戏没有区别，无所谓，他不会执着这些。在没有意义的情况下不会显示神通，也不会经常玩这些。如果把这些鬼神当作导师，把神道、神通、神变做为修道，把修神通的人为道友，你就毁了，很容易断掉慧命，很容易灰心退步，很容易错失今生解脱的机会！

佛完全是慈悲的，是为我们好，不是约束、限制我们。有些人想皈依，但是一想到皈依以后，有那么多要求，就不皈依了。多愚痴啊！佛和神的差别就在于，佛有无伪的慈悲心，广大的智慧，佛有饶益众生的愿心，有救度众生的能力。鬼神则没有这些，所以我们不能皈依它们，与它们为道友。

浪费公家的财物是消耗自己的福报

现今社会，占用、浪费、挥霍公家和单位财物的现象非常普遍，其实这个罪过特别严重，因为这都是消耗自己的福报。有的人觉得这是别人的、老板的、国家的，就不珍惜了。殊不知你有这样的机会，就是你自己积来的福报。但是众生愚痴迷惑，没有智慧，不懂这些道理，以为占了便宜，实际上是损害自己。

珍惜财物，节约资源，就算是一个普通的好人也能做到，更不用说我们这些学佛的人。在任何地方都不应该乱花乱用，比如在坛

城，这些水电等等，你认为是别人的，实际上这都是十方众生给上师三宝的供养。浪费坛城的财物，福报消耗得特别快。福报是积累来的，我们要积福，不能消福。如果福报消尽了，以后就要感受痛苦。我们都是相信因果，相信轮回的人，别那么随随便便、糊里糊涂、不择手段地追求享乐，根本不顾及因果，也不考虑来世将要为此付出的代价。因果没有虚妄的时候，轮回也是实实在在的。

能得到人身，这是一种福报。在人天以下，还有地狱、饿鬼、傍生道，托生为人是最难的，下地狱是最容易的。我有时候说，“不能这样啊，会下地狱的！”都不相信，“哪有啊？大家都这样就都下地狱了？那谁也不能托生人了！”是这样的。下地狱的众生特别多，托生为人的特别少。地狱的痛苦我们讲过，那是无法忍受的；而当果报现前之时，又只能去忍受。

“我有机会拿国家、单位的财物了，我一定要抓住这个机会，多拿一些。”这都是造业啊！如果你这么做能得到幸福快乐也可以，但是根本不可能，自己的福报很快就会消尽。现在的富有只是几年、几十年的事，以后的日子还长着呢，与无始无终的轮回比起来，这几年的时间算什么，只是一瞬间。现在我们偶尔饿了一天、冻了一夜都觉得很难熬，这与地狱、饿鬼的痛苦比起来又算什么呢？

已经到末法时期了，哪有相信因果，相信轮回的人？真的相信了，解脱、成佛就容易了。现在的人为什么对自己没有信心？原因就是不肯相信因果和轮回。我经常说，“好好学、好好修，解脱容易，成佛也容易。”但是都不相信，总是怀疑，“我行吗？我罪孽深重，我烦恼多、习气重。”这算什么呢，只要真正去修行，无论多么深重的业障、烦恼和习气，都可以立即消尽，就像再浓重、再

长久的黑暗，都会刹那消失在阳光的照耀中。

回顾皈依时的发心 自己确实已经进入佛门了吗

佛示现成佛了，也转法轮了，也传法了，至今佛法仍然存在，而且现在正是发展、弘扬、兴盛的时期。但是自己不进入佛门，不去学修佛法，也得不到利益。太阳能照亮整个世界，但是对盲人来说没有任何的意义。所以自入圣教，自己能够进入佛门，这个特别重要。

什么叫进入佛门？跟着一位上师念几遍皈依诵，然后办个皈依证，这不叫进入佛门。今天在这里皈依，明天在那里皈依，过几天不太相信了，不太愿意了，又换个地方去皈依，每个人手里都有很多皈依证。总是怀疑，总是没有信心，总是舍弃三宝，舍弃佛法。这不是真正的皈依，也不能进入佛门。有的人盲目地跟随别人，别人说“皈依好，你皈依吧！”就皈依了，没有任何目的与目标。有的人有目的，为了暂时的利益，为了健康，为了平安，为了世间的名闻利养，世间八法，去皈依佛门，甚至去念佛、诵经。有些人为了避免一些坎坷或者挫折，灾难或者痛苦，怕来世下地狱而去皈依佛门。这都不是真正的进入佛门。

还有的人根本不知道轮回的痛苦，不明白世间八法的苦，一说极乐世界好，都是珍宝，没有痛苦，特别快乐，特别幸福，然后就开始想去西方极乐世界。“轮回太苦了，人太苦了，我要往生，再也不回来了。”也不懂什么是轮回，就知道自己痛苦。这种心也不是出离心，也没有菩提心，这样特别贪着，自私自利地皈依佛门，甚至去学修佛法，念佛诵经，忙得不得了。但是没有用，白忙，徒

劳无益！

还有的人，因为是凡夫么，喜欢神通。一说学佛能治病，成佛了就有神通，有神变，可以在天上飞，在水里游。为了显示神通而皈依，学佛。这都不是真正的自入佛门。

都好好地观察观察，自己是怎样进入佛门的，自己是为了什么进入佛门的？皈依的时候，是在什么样的发心下，什么样的状态下皈依的，为了什么皈依的？如果是上面这些情况，学佛修行都没有用，解脱不了。学修不到正法。如果你所学修的不是正法，那就是邪法了，你就入邪道了，走火入魔了！现在这样的情况非常多。一定要善加观察，观察自己的相续。如果自己的相续是这样的，发心是这样的，你要尽快改正，可以重新发心，可以重新皈依。否则无论你怎样学修，最后却堕入邪道了，走火入魔了，多可惜，多可怕啊！这不是小事，你们一定要注意，这都是带因果的，将来要承担责任，是有代价的，不是随随便便的。

真正进入佛门是对上师三宝生起信心，在这个基础上，真正从内心里皈依到上师三宝的门下，这才是真正进入佛门。皈依，有下士道的皈依，中士道的皈依，上士道的皈依。下士道的皈依是为了得到人天的福报，这不算进入佛门，不算自入圣教。中士道的皈依是为了自己能解脱。知道轮回的痛苦，知道世间八法的过患，对轮回，对世间没有贪念，一心想得到寂灭，为了得到解脱。这种发心，按小乘佛法来说，算进入佛门，但是按大乘佛法来讲，这也不算真正的自入圣教。有出离心，对世间、对轮回没有贪念，想解脱、想成佛，但是解脱成佛并不是为了自己，而是为了众生，这才是上士道的皈依，大乘佛法的皈依，真正的自入圣教。

怎样才算得到了上师的摄受

“五种他圆满”的最后一个是师已摄受。真正得到善知识的摄受很难。“我怎么没有得到上师的摄受呢？我皈依了某某法王、活佛，某某法师、堪布……”这不一定是师已摄受。什么叫师已摄受？首先，你能把自己的身口意完全交给一位具德的上师。然后，他能给你安排一切，你需要传承的时候他能给你传承，你需要灌顶的时候他能给你灌顶，你需要窍诀的时候他能给你窍诀——根据你的条件，根据你的根基一步一步地引导你，把你带上解脱之路，让你证悟，让你达到最究竟最圆满的境地，这才是真正的摄受。见见面，你给他磕几个头，他给你摩一摩顶，念一念咒，给你灌灌顶，让你参加几次法会，给你讲几句道理，这不叫摄受。

现在很多人都有这种想法,“我已经有上师了，我的皈依上师是谁，我的根本上师是谁……” 这是欺骗自己！他是你的上师吗？他有没有一步一步地把你带进佛门？他有没有引领你走上解脱之路？他有没有引导你开悟证悟？

什么叫依止上师？依止上师就是脚踏实地跟他学。你不会站，他教你怎么站；然后他再教你怎么走，最后教你怎么跑。刚开始你还没有进入佛门的时候，他带你进入佛门，逐渐教你怎么圆满，最后让你成佛。这才是真正的依止上师。

什么是根本上师？根本上师是你真正能得到他的窍诀，他能领你证悟空性，领你证悟真相真理。窍诀有很多种，这里指的是让你证悟、开悟的方法。现在很多人都很麻木、盲目，不会依止上师，到现在还没有依止上师。别欺骗自己，到时候你真的会后悔的。

磕大头的三个好处

顶礼有身顶礼，语顶礼，意顶礼。身顶礼是用身体做礼拜。磕大头，磕小头，都属于是身顶礼。磕小头要五体投地；磕大头要全身着地。顶礼有不可思议的功德，能消除很多业障，能对治贪嗔痴这些烦恼，尤其是对治傲慢心和嫉妒心。有时间、有条件，我们可以多做身顶礼。功有静功，有动功，磕大头、磕小头都属于是动功。磕大头最好的效果，是打通任督二脉。中等的能消除一定的业障，最起码也能锻炼身体。

现在很多人，尤其是爱美的人怕胖了难看。有的人怕胖了以后生病。有的年轻人怕胖了找不到对象。所以很多人为了减肥，节食不吃饭。这样减肥，不是好的方法。不吃饭多痛苦啊？有的人特别想吃东西，但是不敢吃。有的人为了减肥吃减肥药。这样做对身体不好，有一定的副作用，这是自己害自己，还浪费钱财。这样做不科学，还不健康。那怎么办呢？磕大头，每天磕一百零八个大头，磕几个月看看能不能减肥。

佛救度众生的方法没有被叫做科学，实际上是最科学的。其实佛是世界上第一个科学家，也是一个伟大的医学家，他能治疗众生的身心疾病——无论是身体上的疾病还是心灵上的疾病。现在很多科学家，只能治疗人身体上的疾病，但是无法治疗治人心灵上的疾病。身体上的病，这不是根；心灵上的病，这才是根。佛让我们磕头，是为了让我们身心健康。如理如法地磕头，第一个能锻炼身体，第二个能消除业障，第三个能打通任督二脉。打通了任督二脉，大智慧自然就开了。这样才能治疗身心上的疾病。

身体上的病不是病，心灵上的病才是真正的病。贪嗔痴慢疑等等这些烦恼，才是真正的病，才是真正的毒！它们让我们死过多少次？它们让我们感受过多少苦难？身体上的疾病再严重，也只能让我们失去一条命。心灵上的疾病，如果不根治，它会让我们失去无数次的生命。不是一次两次，而是无数次！多大的力量啊！这些心灵上的疾病，通过磕头能治疗。所以我向大家提出要求，每天磕一百零八个大头，但是很多人都没有做。

阿难尊者曾经请问世尊，有一位比丘顶礼佛塔，有何等功德？世尊回答说，顶礼一次佛塔，最基本的功德，可获得身下所压面积至金刚大地之间所有微尘数量的转轮王位。转轮王不是一般的福报，是统治南瞻部洲的，有些转轮王还能统治三千大千世界。这仅仅是做一个礼拜的功德。

三种供养就是断除三种贪执

供养有法供养、力供养、财供养。供养的目的是断除内心的贪恋与执着。

上等根基的人，他会特别贪执善根和福德。有善根有福德，才能得到佛果，才能脱离轮回，最起码也能生生世世获得人天福报。他不会在乎自己的一些能力和财富，这都是身外之物，都是暂时的。善根和福德才是永恒的，才是可以生生世世拥有而不能失去的，才是真正的如意宝。

所以，法供养要断除对善根和福德的贪恋与执着。你贪执自己的善根和福德也不行，也是成佛的一种障碍。断除对善根和福德的贪执，这是对上师三宝最大的回报，也体现了最大的恭敬和信心。

有信心、有恭敬心的人才能种大善根，修大福报。

力供养是中等根基的人能够做到的。社会上也有很多这样的人，他们特别贪执自己的一些知识技术，而不会太执着钱财。因为有了知识技术，钱财自然而然就有了。有的人为了知识，为了技术，能付出很多；等他拥有了这些，就会去执着。力供养就要断除自己对这些知识、技术的贪恋与执着。

奉献自己的一切去帮助上师三宝弘扬正法，饶益有缘众生。上师善知识们都在弘扬佛法，救度众生。我们可以把自己的能力贡献给佛的事业，去帮他们弘扬佛法，救度众生。这样的心，这样的行为，都是菩萨心，菩提行，直接到达了菩萨的境界。现在我们也有很多义工，都在奉献自己。这个机缘多好啊，都要珍惜。你真正做到了，就是发菩提心，行菩萨道，直接成为菩萨了。

你有这个机缘，上师、善知识给你这个机会，这就是自己的福报，要好好地珍惜。这是让你直接到达佛和菩萨的境界，最起码是菩萨的境界。弘扬佛法、救度众生是佛的事业，是菩萨才能做到的。你做到了，你不就成为菩萨了吗？这也是“顿超”，很快就达到菩萨的境界了。说一百遍，不如做一件事。

财供养是下等根基的人能做到的。这种人特别贪恋和执着钱财。一定要断除对钱财贪恋和执着，转而用自己的财富去弘扬佛法，去饶益众生，去放生、印书、刻光盘、建庙、建塔、塑佛像。

先断贪念，然后再断执着。佛法是直指人心的，是对治烦恼，对治习气的，不是表面上的，也不是形式上的一些东西。

没有追悔心的忏悔不能清净业障

忏悔业障的时候，要具足四种对治力。其中第二种是厌患对治力，就是对往昔所做的恶业，有一颗强烈的追悔之心。我们不应该这样愚痴颠倒，不应该做这些恶业，不应该让自己这样无穷无尽地烦恼痛苦。我们犯了很多很多的过错，那么多不应该做的事情都做了，心里应该有个惭愧心、追悔心。

现在很多人都做忏悔，但是根本没有追悔心，根本不把那些罪业当回事。刚才不小心服毒药了，现在发现了，你心里会怎么想？会不会后悔？同样，对往昔所做的恶业，也应该有这样的追悔之心，否则业障还是无法消除。你以为自己背地里做恶事，诸佛菩萨、上师三宝不知道？不管你在哪里，做了些什么，说了些什么，心里怎么想的，诸佛菩萨、上师三宝一清二楚，你根本隐瞒不了。应该发露忏悔，不覆不藏，对往昔所做的恶业，有一个彻底的追悔之心。

无始劫以来到现在，我们服过那么多贪嗔痴慢疑的毒，解脱的慧命快要断了，成佛的慧命快要断了。我们造过很多很多恶业，犯过很多很多戒。在我们的相续中，已经有了堕落恶趣、下地狱的因，有一天缘成熟了，就要堕落恶趣，要在恶趣中感受无量无边的痛苦。想到这些你应该着急，应该害怕，应该非常后悔，特别迫切地想把这些业障都忏除，对自己往昔所做的恶业，生起厌患心。我为什么要做这些恶业呢？我能得到什么？什么也得不到。我为什么这么愚痴颠倒？我太对不起众生了，太对不起自己了。果报现前的时候，我怎么能忍受呢？我通过什么方法，才能忏除这些罪业呢？

现在我算幸运，遇到了金刚萨埵除障法，我应该通过修持金刚萨埵除障法，把这些业障统统忏悔掉，请求上师金刚萨埵加持于我，让我往昔所做的恶业，统统从相续中消掉。心里像着火了似的后悔、着急。有这样的追悔之心，这才是厌患对治力。

在轻松愉快之中获得福慧功德的方法

随喜是一种特别殊胜的积累资粮的方法。当看到他人闻思修法、行善积德时，如果能生起欢喜心，诚心诚意地随喜，双方得到的善根、功德、福德是完全一样的。

从前有个胜光王，迎请世尊及其眷属，供养一切受用。当时有位行乞贫女得知国王这一善行后，生起了无上欢喜心。在回向功德时，世尊问国王："你愿将这些善根回向给自己，还是回向给比你福德更广大的人？"国王说："回向给福德更广大的人。"于是，世尊先念了那位贫女的名字做回向。国王做功德的时候，还有傲慢心、嫉妒心等诸多烦恼，而贫女诚心地随喜国王的功德，只有欢喜心，没有掺杂一丝烦恼，所以贫女做随喜的功德比国王做供养的功德更大。

有些人心中怀疑：自己不费吹灰之力，为什么只做随喜就会获得那么大的功德呢？因为随喜是善心、是正念，它对治了嫉妒、嗔恨等烦恼，这是最大的善根，是特别殊胜的正念。好比一滴水虽然微不足道，但是它一旦融入大海中，就拥有了大海的力量。

别人做功德了、种善根了、积福德了，那个时候我们不能有嫉妒心，不能有其他的恶念，一定要调整好自己的心，生起欢喜心而随喜。众生有一点一滴的善根，我们都要发清静心、欢喜心而赞

叹、随喜。平时自己所听到、所看到和想到的他人的善根，都应当随喜。比如说放生，能亲自参加当然好，如果不能参加就随喜。无论拿出多少钱，哪怕是很少的一部分，也会积累很大的功德、福德。拿不出钱也没关系，只要你能从内心发出真诚的欢喜心，就会获得与他人所做的善行同样的功德。

如果你发心清净，拿的钱越多越好；如果发心不清净就不要拿那么多，拿再多也没有太大的意义。在发心清净的前提下，有多大的能力就用多大的能力来救度众生、弘扬佛法，这都是我们应该做的！如果不能多拿，随喜一元钱、十几元钱也行。有些人觉得拿得少，怕别人笑话。别人笑话是他的事，那是因为他不懂佛理，他有恶念烦恼，他自己造业。如果你不随喜，浪费了积累功德的机会，心里还有那么多烦恼恶念，这是你不懂修行，是你的罪过！

佛曾说："三千大千世界及须弥山都能衡量出大小，但诚心随喜的功德却是无法衡量的。"既然想学佛、想修行、想积累资粮，像这样的善巧方便，在轻松、愉快之中就能获得福慧功德的方法，为什么不用呢？

想转法轮必须要成佛

现在这个劫是光明劫，有佛法的光明。释迦牟尼佛成道以后，转了三次法轮，现在释迦牟尼佛的教法还没有湮灭，所以我们还有佛法的光明。暗劫里，佛不出世也不转法轮，没有佛法的光明。为什么佛不出世，不转法轮呢？因为那个时候的众生不是佛法的法器，佛出世给他们传讲佛法，他们也不能接受。比如我们现在接触的大圆满法，这么殊胜的法，但是很多人都不懂，或者不相信，或

者没有接触，没有修学。这是什么原因？因为他们不是大圆满法的法器，所以他们得不到大圆满法。还有那么多人接触不到佛法，也进入不了佛门，这是什么原因？因为他们没有这个缘分，没有这个福报，所以他们得不到法宝，也得不到正法的加持和利益。

佛菩萨法轮常转，没有停止的时候，但是对于有些众生来说，他们根本得不到佛法的利益。对于他们来说，没有佛出世，没有佛辗转法轮，没有佛法的光明，所以那个劫叫暗劫。我们有佛法，也得到了佛法的利益，所以这个劫叫光明劫。想要转法轮，要在成佛以后。除了佛以外，谁也转不了法轮。

我们现在也讲经说法，但这是释迦牟尼佛的教法，不是我们的教法。我们通过释迦牟尼佛的教法可以成佛，成佛以后可以辗转法轮，我们辗转法轮了，就有自己的教法了。我们发菩提心，为了救度一切众生而发愿成佛。成佛的目的是什么？是救度众生。通过什么方式救度众生？辗转法轮。成佛以后就要转法轮，如果不转法轮还是救度不了众生。

有的人心里怀疑，我一个人能救度一切众生吗？什么时候才能救度一切众生啊？比如说你成佛了，就可以转法轮，可以有你自己的教法；在你的教法下，很多众生能成佛。他们成佛以后，又可以转法轮，他们又有自己的教法，也能救度很多众生……慢慢就能救度一切众生。

我们现在学佛修行就是为了转法轮，想转法轮必须要成佛；为了成佛就要修行，通过修行才能成佛。我们发的愿菩提心是“我要为救度众生而成佛”，行菩提心是“为了成佛要闻思修行”。一个是为果而发誓，一个是为因而发誓。

人间真的有佛吗 怎么才能见到

佛显示成佛了，也转法轮了，佛法仍然住世，自己也进入佛门了，但是没有上师善知识的摄受，不能修持正法。佛法广大奥妙，浩瀚无际，如果没有上师善知识的窍诀，无法能够领悟。现在很多人，尤其是在汉地，有很多这样的情况，也不依止上师善知识，自己学习佛法。这种人按世间来说，有一点知识，比较聪明，但是特别贡高傲慢，觉得自己很有成就，在他思想意识里，佛在天上，不在人间，人间现在没有佛。在他的境界里肯定没有佛，因为在他的眼睛里没有好人，能有佛吗？

业障深重，与佛没有缘分的人，佛即使降临了，他也看不见；佛就是加持了，他也得不到；佛来救度他了，他也认识不到。佛无处不在，无所不能，无所不知。佛快要圆寂的时候，很多弟子感到特别悲伤，请求佛不要入涅槃。但是佛说，自己的任务已经完成了，该走了。但是自己将来会化现为上师、善知识来帮助众生，救度众生。第二尊佛，莲花生大士快要圆寂的时候，也跟周围的弟子们预言过，将来有很多具德的上师善知识，他们都是我的化现，你们一样能够得到我的摄受与加持，不要担心。

怎么能说人间没有佛呢？这不是诽谤佛法吗？佛菩萨都已经授记过，预言过，你是不是想反对佛和上师们？佛菩萨、上师三宝无处不在，无所不知，无所不能，但是邪思邪见重，业障重，没有善根，没有福报的人，根本认识不到佛菩萨的存在，感觉不到佛菩萨的加持。即使是释迦牟尼佛亲自降临也是如此。有根基的人，有福报的人，时刻都能见到，时刻都能够跟佛菩萨沟通，时刻都能得到

佛菩萨的摄受与加持。

比如说，在五台山一定能遇到文殊菩萨，有这个传说。按道理来说，也是一定能遇到，但是你不一定能认识到。文殊菩萨一定会给你加持，一定会摄受你。他多慈悲啊，能舍弃你吗？不可能。但是你不一定能接受到，这是你个人的问题。有的人到五台山了，见到文殊菩萨了，得到文殊菩萨的加持了。有的人年年都去，但是没见到。这是个人的问题，业障重，认识不到。曾经无著菩萨修弥勒菩萨的时候也是，后来他真正见到弥勒菩萨的时候，弥勒菩萨告诉他，弥勒菩萨一直没有离开过他，一直都在他的身边，时刻都在给他加持，但是他自己没有认识到，没有感觉到。其实他在路上看见的磨铁棍的那个人，还有那个刷羽毛的，都是弥勒菩萨的化现，但是他没有认识到，他也没有接受到弥勒菩萨的加持。后来他真正生起了慈悲心，业障立刻消了，瞬时就见到了弥勒菩萨，也得到了弥勒菩萨的摄受。一样，你自己能不能见到佛，能不能得到佛的加持，就靠你自己的缘分、福德、善根。佛当时在世的时候也是，在善星比丘眼里，释迦牟尼佛是个坏人，是个骗子。后来生起邪见，诽谤佛陀，结果堕落恶趣，转生为饿鬼了。你的善根、福德、机缘都成熟了，能见到。如果不是这样的话，你根本见不到。

怎样的回向才是如理如法的？

无论做什么功德都应该有前行发心殊胜、正行无缘殊胜、后行回向殊胜。如果没有后行回向殊胜，无论种什么善根，无论做什么功德，无论积什么福德，都不会有圆满的功德。做完功德后如果不回向，第一，不能增长善根，功德福德的果报享受一次就会消尽；

第二，所做的功德不能圆满；第三，所做的功德不稳定，随时随地都有可能毁灭。如果不及时回向，只要生起刹那的嗔恨心、后悔心、邪见，或者在他人面前宣说，所做的功德就会消失。还有颠倒回向，不该回向的地方回向，不如法的回向，甚至想借此善根去损害别人，这样功德也会消失。

所以平时无论做什么功德与善事，不管大小都要立即回向。如果回向了，尤其是回向众生，回向给修成菩提果的因，第一，善根时时刻刻都能增长，直到证得菩提果，功德的果报享受千百次也不会穷尽，所做功德都能变成证得无上菩提的因缘；第二，无论大小的功德、善根都能够圆满；第三，功德非常的稳定，再微小的功德也能够存住，哪怕生起嗔恨心、邪见等等，功德也不会被摧毁。

回向的次数越多越好，时间越快越好，最好是立即回向。回向给自己或者家人，冤亲债主也行，最好是回向给一切众生。因为众生是无量无边的，这样回向，功德也是无量无边的，这也是一种善巧方便。也可以回向给菩提：愿此功德成为一切众生获得无上正等觉的因缘。或者回向给自己：愿自己为众生证得无上菩提，愿此功德成为自己修成正果的因缘。

做回向的时候最好有证悟三轮体空的智慧的摄持。三轮体空，是回向者自己、所回向的善根、回向的对境都观为空。站在性空妙有的角度来做回向，是最殊胜最圆满的回向。但是，现在我们没有证悟空性，很难做到这样的回向。但是我们可以这样做：过去、未来、现在诸佛怎样回向，我也那样回向；上师怎样回向，我也那样回向。《普贤行愿品》里也有“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。”文殊菩萨怎样回向的，我也那样回向；普贤菩萨怎样回向的，我也那样回向。这样的回向

也能够代替三轮体空的回向。

前行发心——发菩提心；正行无缘——明心见性、有证悟三轮体空的大智慧的摄持；后行回向殊胜。对于一个真正的修行者来说，这三个殊胜都是必不可少的。如果有三个殊胜的摄持，仅仅念一句“阿弥陀佛”、念一句观音心咒“嗡嘛呢叭咪吽”六个字，都能成为解脱、成佛的因。如果没有三个殊胜的摄持，即便所做的善根再大，所积的功德再多，也不能成为解脱成佛的因，只能得到人天福报。如果仅仅在形式上、表面上做功德、积福行善，起心动念却是恶的，那就造恶业了。

相应的表法才能广度众生

佛的相有两种，一种是寂静的，一种是忿怒的。为什么要示现这样的相？这都是为了表法而示现的。在表面上、形式上都可以有，该忿怒的时候忿怒，该寂静的时候寂静，但是内心里没有忿怒也没有寂静。该表法的时候就要表法，要跟他们相应。如果不跟他们相应就无法跟他们相处，就救度不了他们。佛有时候示现神通神变，也是为了救度众生，尤其是那些鬼神，不用神通根本救度不了他们，因为跟他们不相应。表法的时候一定要相应，不相应就度化不了他们。

佛在世的时候，让舍利子到王宫里度化那些宫廷显贵，好几个月没有结果，因为跟他们不相应。其实佛早就知道，只有相应的表法才能救度他们，但是佛为什么还让舍利子去做？这也是一种表法。最后，佛让文殊菩萨去度化王宫里的人，文殊菩萨跟他们一起吃喝玩乐，慢慢就救度他们了。如果总是一个心思、一个表情、一

种方法，对有些众生可以，但是对其他的一些众生就不适合了。

内心里没有寂静、没有忿怒，没有爱、没有恨，但是在表面上要有这些。人的一生就是一场戏，就是表演的过程。演员在演戏的时候，有的时候演爱情、有的时候演战争，演的都特别逼真，但这只是表演的，不是发自内心的。我们都要演戏，演的时候一定要演好，日子好好地过，但是内心不能为所动。什么事情过去就过去了，过去以后也不要再去执着这些。

六道轮回面前 懂得佛理就要珍惜人身

佛讲过，诸佛菩萨、上师三宝的事业是恒常的，时刻都在连续不断地救度众生。但是轮回没有空的时候，众生没有度尽的时候。为什么会这样？因为轮回是无穷无尽的，众生是无数无量的。当时观音菩萨为了救度众生而四处奔忙，六道都去了，救度了无数众生。最后自己心里想，众生终于度尽了。没想到回头一看，众生一个也没有少。他救度众生的心特别迫切，于是就幻化了千手千眼，幻化了一千只手度众生，幻化了一千只眼看众生，但是依然无法度尽众生。他觉得众生太难度了，太可怜了，就流泪了。流了二十一滴眼泪，变成了二十一尊度母。

众生没有度尽的时候，因为实在太多了。这么多众生都在哪里呢？大部分都在地狱里。地狱的众生最多，饿鬼第二多，傍生第三多。傍生有很多，有隐居傍生，海居傍生。我们不说别的傍生，只说蚂蚁，仅仅一个蚁穴里蚂蚁的数量，就超过了整个南瞻部洲人的数量。傍生都那么多，饿鬼和地狱的众生就更不用说了。为什么这么多？因为堕落恶趣容易！我现在一说，“不能这样，会堕落恶

趣的！”“别造业，会下地狱的！”都不相信。“下地狱哪有这么容易啊？这不是吓唬我么，这不是骗人么！”根本不听，根本不在乎。

三恶道的众生为什么这么多呢？因为容易！人和天人为什么这么少呢？因为难，非常难，不是一般的难！一失人身，万劫不复，想再次得到人身是不可能的。有的人，根本不懂，好像这个人身想得就能得到，很容易。“下次吧，今生我就打个基础。解脱，来世再说吧！”学佛修行的事一拖再拖，解脱的事也拖到来世。这不是自欺欺人么？你有什么把握来世能够得到人身？“下次有什么得不到的？现在不是已经得到了么？”你知道这个人身是怎么得到的？

得到人身，要具足很多因缘。不种因，怎么会结果？那什么是得到人身的因缘？简单地说，有清净的戒律，有广大的布施，有殊胜的愿力，才能得到人身。什么是清净的戒律？戒律有很多，这里指的戒律不是别解脱戒，也不是菩萨戒，也不是密乘戒，而是属于世间的戒。一般的行善断恶，断十种恶业，行十种善业。这只是得到人身众多因当中的一个因。我们今生今世得到了人身，不是偶然得到的，是累生累世积累的福德，今生有这样一个机缘，才得到了人身。万一错过了，想再得到人身，是不可能的。

有些人根本没有遇到佛法，根本不懂得这些道理，我们怎么能跟他们一样呢？我们遇到了佛法，而且明白了一些道理，如果还不好好做，还继续造业，这样就已经轻视了三宝，轻视了因果。这样我们比那些没有遇到佛法，不懂佛理的人还愚痴！我们的罪过比他们的罪过还严重！那些人根本没有遇到佛法，根本不懂这些道理，这样肯定有罪过，但是没有像我们这么大的罪过。我们明明知道还不相信，还天天发各种心，发各种愿，然后一个也不去做，欺骗众

生，欺骗上师三宝，还挺有能耐似的。你要承担后果啊！

出口就是愿，如果说了不做，欺骗上师三宝，欺骗父母众生，今生今世不会有好的结果，来世就更不用说了，所以一定要对自己所发的愿负责任，一定要尽心尽力去做，守护誓言不改变，不退转，否则就会有严重的后果。

你在临终的时候放得下吗

“我年纪也大了，今生就这样吧，到临终的时候能往生就行！”对，到临终的时候能往生就行，但是到临终的时候往生是很难的。临终的时候有三个中阴：临终中阴、法性中阴、轮回中阴。临终中阴是外气断的时候，完全是昏沉的状态，那个时候能清醒是非常非常难的。我们平时晚上睡着了，尤其是刚睡着的时候，连梦都做不起来，什么也不知道，那是最轻的昏沉；而临终中阴的昏沉是最重的昏沉。我们睡着的时候都清醒不了，那么在临终中阴的时候会更昏沉。如果你在临终中阴能清醒，那么你在活着的时候也应该有很大的成就，明心见性、证悟空性的人、修行功夫特别高的人才能清醒，其他的人是不可能的，都是昏沉的状态。

临终中阴的时候，这样昏沉的状态要持续两天三宿，甚至更长，这段时间人极其昏沉，连自己死了都不知道。然后再进入法性中阴，这个时候才清醒，但是他不相信自己已经死去，还会找回来，慢慢才知道自己真的死了，然后特别痛苦。

在临终中阴之前隐没次第的时候，病情恶化，也是特别痛苦、昏沉，根本想不到佛。明明知道自己要离开这个世界，明明知道自己要死去，心里无法放下家、放下财产、放下儿女。现在好好的时

候你都放不下，到那个时候你能放下吗？如果放不下的话你根本往生不了，难啊！我为什么讲这些？就是为了让你们不要欺骗自己，活着的时候就要下功夫。想临终的时候往生，这也是有条件的，要具足四个条件才能往生：第一是发菩提心，第二是积累资粮，第三是念修阿弥陀佛，第四是发愿回向到西方极乐世界。功夫要到位啊！

菩提心有胜义菩提心和愿行菩提心，愿行菩提心有愿菩提心和行菩提心，你想发愿菩提心和行菩提心，首先要有慈悲心，真正能够发出慈悲心是很不容易的事情。在有慈悲心的基础上才有愿菩提心和行菩提心，有愿菩提心和行菩提心的基础上才有胜义菩提心，有胜义菩提心才能证得菩提。简单地说，彻底地明心见性以后才有胜义菩提心。这是第一个条件，发菩提心。

第二个条件是积累福慧资粮，没有大福报根本不可能往生。如果你没有大福报的话，你肯定有业障，说是“带业往生”，但是你有业障，到时候不可能往生。第三个条件是念佛，念佛念到一心不乱。第四是发愿回向到西方极乐世界，自己特别期望能往生到西方极乐世界。这不是一般的愿望，要有特别恳切的心。

临终往生到西方极乐世界不是那么简单的，一定要具足这四个条件，不要欺骗自己，一定要老老实实地学修这些前提的修法，把人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚四共外加行都学会了、修成了，才能在相续中生起真正的出离心。现在的人很少有出离心。出离心是修出来的，不可能无缘无故就有。把四共外加行、五内加行统统地学会、修好，以后就不难了。

懂得了因果 也就掌握了改变命运的方法

因果有很多种，总结起来就是十种善业，十种恶业。十种善业是快乐的因，十种恶业是痛苦的因。因果不会有浪费，不会有差错。有些人到处造恶业，暂时没有什么恶果，但是“不是不报，时候没到。” 业力还没有显现的时候，因缘还没有成熟的时候，你要统统忏悔！最好要明心见性，证悟空性，超越因果；最起码要断恶行善，转变因果。如果你真想解脱，想摆脱痛苦，只有这两个办法。

当你遇到困境的时候，能够超越是最好的，超越的方法都告诉你了。我们去了解、去体悟诸法的真相真理，真正开悟证悟，明心见性了，那个时候我们就不会受任何因果的影响，这就是超越因果，这是最好的方法。如果我们的修行暂时达不到这样的层次，达不到这样的境界，那我们就要转变因果，如理如法地取舍因果，断一切恶，行一切善。断恶就没有痛苦的因，就不用感受痛苦的果了。把恶业转成为善业，恶果转成为善果，这是最起码的要求。生活上有坎坷，工作上有挫折了，如果你这两点都做不到，就无法逃脱痛苦了。很多人都想逃避现实，这是不可能的。逃脱不了，只能面对，只能忍受，没有别的出路。

比如有的人身体不健康，总是生病，怎么办？首先，你能不能超越它？如果做不到，那你能不能转变它？断恶行善就是转变因果的方法。断一切恶，首先是不杀生。你能不能做到不杀生？能不能做到爱护自他的生命？我们的相续中有短命多病的因，我们通过忏悔，使往昔所做的恶业得以清净；我们行善，爱护自他的生命，多

放生，能得到健康长寿的果报，这叫转变因果。“上师怎么办呢，能不能加持加持啊？”这就是加持！你能做到，就能得益。你行善断恶了，我保证你能转变。因为这是佛说的，这是因果。

最好超越因果，明心见性，证悟空性，一切如幻如梦，不受任何干扰，不受任何的因果，心如如不动。你现在功夫没有达到那个层次，你就统统转变因果，好好忏悔。都是凡夫，都是人，谁没有错？但是你不承认错误，不改正错误，这是错误，错上加错、大错特错！人犯错误这不叫错误。但是你不承认错误，你不改正错误，这种人没法救了，不会有进步，不会有转变！

我们现在都懂得了因果，以后怎么做，完全在于自己。上师三宝只能给你指出道路，可以引导你，可以教给你方法，告诉你什么叫善恶，什么叫断恶行善，然后你照着去断恶行善，就可以转变因果，转变你自己的命运。你能断恶行善的话，将来能得到快乐幸福的果报。所以我们不要放任自流，不要违背自己，伤害自己。现在我们已经知道，如果不断恶行善，继续造业，将来永远要感受痛苦，结果还是这样做了，这不是对自己不负责吗？

为什么发菩提心必须要依照仪轨

发菩提心一定要通过发心仪轨，如果不按照仪轨，发菩提心不一定如法。我们为什么要按照仪轨修行？仪轨是从佛那里一直传到现在，是非常规范、清净的修行方法，历代祖师们都是通过这些方法才发出菩提心，才解脱成就的。我们要按照仪轨来发菩提心、发愿、回向，这样才能达到圆满。

现在人都愿意自己“创作”，早晚课也是，自己随便定，一会

儿“念阿弥陀佛”，一会儿念《大悲咒》，一会儿念《金刚经》，一会儿念《楞严咒》。在藏地也是，那些老年人没有什么文化，不会念仪轨，上师如意宝为了方便这些人，也传承了很简单的四句发心和四句回向的仪轨。但是有的人还是不念，自己发愿，说了很多，始终也没有到位。回向的时候也是，回向给这个，回向给那个，“回向给我杀的、欠的某某众生……”这都不是清净的因缘，也不是清净的心。尤其是藏地那些老太太，特别愿意绕佛、绕塔、转转经轮，天天做这些，也知道要发心、回向，但是她们不懂佛理，所以始终说不到位,做不到位，这都不如法。我到汉地一看也有这种情况。我问很多人：“你上的早课是什么？是学着寺院做的，还是师父给你安排的？”他们说，“没有，我自己愿意怎么做就怎么做。”

无论早课还是晚课，每个修法都有前行、正行和后行。但是很多人做的时候都混杂在一起了。这不是盲修瞎炼吗？修行有两个关键。第一，修的必须是正法。如果趋入邪道，下场只有一个——下地狱。第二，一定要有完整的仪轨和修持方法，否则念得再多也不会成就，白白地浪费了解脱的机会。

我们一定要按照仪轨来发心。发心的内容里有皈依，皈依了就受皈依戒了；通过仪轨发菩提心，就受菩萨戒了，发菩提心和受菩萨戒是一个过程。无论受什么戒都一样，有皈依的基础，才能得到戒体。我们受八关斋戒也是，首先是皈依、发心，然后才受戒，我们的仪轨都是这样的。显宗《俱舍论》里也有这样的说法：谁都可以受戒，谁都能得到戒体，但是没有皈依的人，受戒不能得到戒体。所以在这一点上，显宗、密宗是相同的。

发愿文也有很多种，我们主要念的是《普贤行愿品》和《大圆

满愿文》。诸佛菩萨的愿望都包含在普贤菩萨的十大愿王里，普贤菩萨的愿就是《普贤行愿品》的内容，没有普贤菩萨的愿不能解脱，不能成佛。想修持大圆满法，就要用心念诵《大圆满愿文》，这样才能证得大圆满法的真理。

如果发心、发愿、修正行的时候做不到清净圆满，那么永远也修不成清净圆满，因为方法有问题。尤其是有些爱耍小聪明的人，自以为很有智慧、很有见识，自己编造课诵、仪轨，这样做不但没有功德，反而还有罪过。这个罪过不是一般的罪过，这叫诽谤佛法、破坏法身，要承担恶果的。

仪轨是方法，通过这种方法才能发心、发愿。我们做任何事情都要有方法，如果方法不正确，做什么也不会成功。发心、回向都要通过方法才能达到圆满，自己认为发心、回向了，实际上没有到位，就等于什么都没做。如果你真的成就了，真的成佛了，你是个大成就者，是个佛菩萨，那你完全可以自己说了，也可以自己编。这样你说的和佛说的没有什么区别，你说的是真言，编的也是经文。如果你没有成就，你说的这些只是一般的、不清净的语言。佛说的是金刚语，叫真言，里面有我们看不到、想不到的东西——加持力。就像表面上看是同样的两杯水，但一个是白水，一个是甘露，白水喝了只能解渴。甘露看起来是白水，但是喝了不仅能解渴，还能消除业障、增长智慧，因为其中有佛菩萨的力量。

任何人都会用语言来表达自己的意愿，但这只是一般的语言，里边没有力量。金刚语、真言是佛菩萨、大成就者说的，有消业、增长智慧的力量。一个是语言，一个是真言，这两者完全不同。真言是从真心里流露出来的。语言实际上是假的，因为不是从真心里流露出来的。假言就是假药，吃假药就不能治病；真言才是真药，

吃真正的药才能治病、才有意义。

一定要按照经论续部里的仪轨和方法来做（显宗里是经，密宗里是续；显宗里是方法，密宗里是仪轨）。我为什么强调这些？因为现在这个问题很严重，很多人都自己安排，自己创作。这些说明了什么？说明了不懂佛法、不懂佛理。如果想做就要按照仪轨、按佛说的真言去做。佛以前怎么说，你也那么说；上师们怎么说，你也那么说，一个字不落，一个字不加。这样才是如理如法的。

哪种人容易修成破瓦法

能往生的方法有很多，然而破瓦法的殊胜之处在于，不一定是修行层次特别高的人才能修成这个法，一般的凡夫，初入佛门的修行者，业障深重的人，都可以通过这种方法往生到西方极乐世界。有些很普通的修行人，不要说进入修道，可能连资粮道还没有走进，他们也可以通过修持破瓦法而得到极大成就。

破瓦法是大圆满正行的支分修法，非常接近大圆满，通过这种方法也能证悟大圆满法的真理。破瓦法是密宗里讲的，显宗里没有。修密法首先要有灌顶，但是更主要的是信心，对上师三宝有信心——尤其是对上师有信心；对佛法——尤其是对密法有信心。如果你对上师、对密法，尤其是对破瓦法没有信心的话，就算修持破瓦法也不会有任何成就。只要对上师、对破瓦法有信心，就可以学、可以修，好好地修，一定会有成就。对这个法门有兴趣，很喜欢，觉得特别殊胜，这些都是信心。如果没有这样的心态，你根本不能修成破瓦法。

你对破瓦法有信心，对自己也有信心——“我能修，我肯定能

修成”；你对破瓦法有兴趣——“能遇到这么殊胜的法，这就说明了我是有大福报、大根基的人。通过这种方法我能永远地解脱、永远地成就。”你深信通过这种方法一定能往生到西方极乐世界，那你就没有问题了，你已经有灌顶了，你就是合格的修习破瓦法的人。你以前接受过很多灌顶，但是到现在对破瓦法还没有太大的兴趣，自己也没有坚定的信心，你就不是合格的修破瓦法的人。

年纪大了不是问题，没有文化不是问题，没有时间也不是问题。真正的问题是什么？没有信心——对佛法没有信心，对上师没有信心，对自己没有信心，这是最大的障碍。如果有这个障碍，不会解脱，不会成佛。你认为自己修不成，那你就是没有根基的人，你就是没有福报的人。我们为什么到现在还没有成就呢？就是自己给自己制造障碍，就是对自己没有信心，对佛法没有信心。

我们现在修习的这些重要的法，都是即身成佛的方法，怎么不相信，怎么不学，怎么不修呢？“我今生一定要解脱，我今生一定要成佛。”你为什么不下这个决心？现在很多修行人都将解脱成佛的事情往后拖，拖到来世，拖到来世的来世，就那么一直拖下去。这都是障碍啊！别制造障碍。佛和凡夫就差一点点：一个是觉，一个是迷。觉和迷就是一刹那的事，没有什么可难的。如果你对佛法的信心足了，对自己的信心足了，立刻可以成佛。如果你对佛法没有信心，对自己没有信心，你还要继续流转轮回。

修持伏藏法有什么特殊的利益

大圆满愿文是麦彭仁波切的意藏法，也是伏藏法的一种。我们用的观音修法仪轨和会供仪轨，都是法王如意宝的伏藏法。这些伏

藏法非常的殊胜，大家一定要珍惜。这些仪轨不是麦彭仁波切、上师如意宝他们编造的，而是伏在他们的意中的，到机缘成熟的时候取出来的意藏法，是从他们的觉性中流露出来的。这些都是从初佛普贤王如来处——也可以说是从佛祖释迦牟尼佛处传下来的。但是过去正法时期、教法时期机缘没有成熟，现在到了末法时期，机缘已经成熟了，所以这个时候才取出来，才宣扬的。

佛法一定要跟众生相应。佛当时传法的时候传的也是相应的法。什么叫和众生的根基相应呢？就是众生能够接受，能够受益。这些意藏法，是针对现在这个年代，针对我们这些末法时期的众生的，是与我们最有缘分，最能相应的，最能利益我们的法。

以前密法比较秘密，不是公开的。现在到末法时期了，密法可以公开，可以宣扬了。为什么呢？因为末法时期的众生，只有密法，尤其是大圆满法才能救度，末法时期的众生与大圆满法最有缘。五浊黑暗越深的时候，大圆满的光明越明亮。现在已经到了末法时期，应该把大圆满法公开宣扬，这样才能利益我们这些末法时期的众生。

但以前没有宣扬过的，现在宣扬了；以前没取出来的，现在取出来了。大家一定要珍惜。佛当时宣讲的那些经咒，都是最能利益当时众生的法，于是就宣讲了。当时不能利益众生的，就没有流通，没有宣扬都伏藏了，很多都埋在心里，也有的埋在山里或者水里。当时莲花生大士将法物做伏藏的时候都有记载，将来什么年代，由哪个大德来取，用何种方法来取，取出来的这些法能利益哪种根基的众生。

我们都是跟随法王如意宝的弟子，我们与法王如意宝最有缘分，他所取出来的这些意藏法都是针对我们这些众生的。这些法对

我们有非常大的加持和利益，我们能够修持这些法，一定会快速得到成就，所以大家一定要珍惜。我们能够得到这个法，是我们的福报，也是我们的缘分。

受持八关斋戒的八条功德

一、不遭受非人的伤害。受持八关斋戒的人，无论在何时何地都不会遭受非人（鬼神、恶魔）的伤害。持戒是最好的护身符。有的人说，我家里凉气特别大，我身上痒，是不是有不净的东西啊？上师，加持我吧，快把它赶走。用不着这样胡思乱想，好好受持戒律就行。有清净的戒律了，谁也损害不了你。家里也能清净，身上也能清净，身口意都是清净的，处处都是清净的，事事都是吉祥的，你看多好。

二、能获得善神护法的护持。现在很多人为了得到保佑，尤其到一些节日的时候，到处拜佛供神。没有必要。好好在家里受持八关斋戒，一切善神护法自然而然会来护持你，保佑你，每分每秒也不会离开你。若是没有清净的戒律，身口意不清净的话，那些善神护法不仅不会护持你，反且还会远远地离开你，剩下的就是那些鬼神。他们暂时过来保护你，但是久而久之你就堕落了。

三、能令功德增长。相续中都有戒体，有受持八关斋戒的功德的摄持，有清净戒律的基础，做其他任何功德、善根，都会比平时增上成千上万倍。比如受八关斋戒这天，念一遍观音心咒的功德，超过平时我们念一百遍，甚至上千万遍的功德。

四、能令所有的愿望悉皆成就。你受戒了，若是这个戒律清净的话，不管是属于世间还是出世间的，所有的愿望都能成就。戒律

清净的人，才有心想事成。有的人也会怀疑，我也受戒了，但是我的愿望并没有达成。这是你个人的问题。你虽然受戒了，但是肯定不清净。受戒有受戒的条件和方法，受戒有受戒的传承和仪轨，受戒有受戒的要求和规矩。你如理如法地受持了八关斋戒，所有的愿望都能成就。

五、来世最起码能转生人天。在持戒清净的基础上，若修持其他的法，也许会即身成佛，也许会今生解脱。有大圆满、大手印的见解和修持，即身可以成佛。仅仅如法地受戒了，没有修其他法，平时也不是很精进，今生不一定有很大成就，但是最起码也不会堕落恶趣，最起码能转生人天，能获得人天的福报。

六、未来能遇到弥勒佛教法。贤劫有一千尊佛出世，其中第五尊佛就是弥勒佛，未来在印度金刚座显示成佛，在这个世界辗转法轮。这个时侯我们能遇到弥勒佛的教法。修行好的，肯定会帮助弥勒佛弘扬他的法。修行较差的，成为弥勒佛的眷属或最近的弟子，此生一定能成就。弥勒佛曾经发过这个愿，受持八关斋戒的人，将来会遇到我的教法，若是我所发的这个愿不实现的话，我就不成佛。弥勒佛在印度金刚座还没有显示成佛，但是他在密严刹土早就成佛了。

七、能成为人天供养处。受持八关斋戒的这一天，能成为人天的供养处。曾经佛和帝释王也讨论过这个事。帝释王说，受持八关斋戒的人和我一样会得到人天的尊重、敬仰。然而佛更正了帝释王的话说，不是像你，而是像我。梵天王的福报再好也是世间，而佛的功德成就是出世间的。受持八关斋戒而且戒律清净的人，就像佛一样，能成为人天的供养处。不受持八关斋戒的时候就不是了。

八、容易受持。修其它的法，首先要发菩提心，然后在修持过

程中，心一定不能散乱，要专心，最后还要回向。这样才是完整的修法，这样才能成就。受八关斋戒不一样，早上我们受戒的时候要专心，要发心。得到戒体以后，只要不犯根本戒就行，这个戒体二十四个小时之内一直会存在于我们的相续中。

不要因“不敢受戒”而障碍了解脱成佛

现在很多人都不敢受戒，因为怕犯戒。对一个修行者来说，对一个真想解脱的人来说，这是一个天大的错误！一点点决心都没有，还想成佛？怕犯戒而不受戒，说明你心里没有定。戒、定、慧。首先是戒，从戒中生定，从定中生慧。都是有程序的，如是因，如是果，互相都有因果关系。你不受戒，无法修禅定；没有禅定，无法开智慧！不受戒，却想解脱成佛，就是一片妄想，不可能的事。做人都有做人的原则，做为一个修行人，怎么没有修行人的原则呢？想做菩萨，怎么没有菩萨的制度呢？没有制度的约束，根本分不清是佛菩萨还是凡夫，不是乱套了吗？所以说受戒是必须的。

怕犯戒也没有什么不对，但是因为怕犯戒而不受戒，这是错误的。犯戒了可以忏悔，可以重新受戒。佛已经告诉我们了，两种人同样可以解脱，同样可以成就。一种是不犯戒的人，一种是犯戒会忏悔的人。受戒以后，你一定会注意护持的，但是肯定也有把握不住的时候。

犯戒有四种原因。有时候因不明理而犯戒。有时候因不太相信佛说和上师说的话而犯戒。有时候也明白，也相信这些，但是烦恼现前，控制不了，也会犯戒。有时候习气难改，不知不觉地也会犯

戒。我们很多人现在毕竟还是凡夫，不可能不犯戒，这四种情况肯定都会有。但是你要承认错误，然后去改正错误，这是我们应尽的责任，也是我们所修的法。

受戒以后尽量不犯。实在没有把握住，一定要反省，要忏悔。如果犯戒了不忏悔，那就是错上加错，罪过会更严重，真心忏悔就可以了。凡夫很多时候认识不到自己的习气和过失，这个也需要过程。认识了错误要改正错误，也需要过程，不是一下就能够改掉的，但是必须要受戒。

戒分根本戒和支分戒。犯了支分戒，忏悔就可以了，不用重新再受；犯了根本戒，不仅要忏悔，还要重新再受。佛对在家居士够宽松了，可以重新受。比如居士五戒。它属于别解脱戒，犯了根本戒以后，也可以重新受。我们出家人受的很多戒律，尤其是一些根本戒，犯了以后不能再重新受了。佛对我们的要求比较严。在家居士受的菩萨戒跟我们受的菩萨戒一样，犯了根本戒，都可以重新再受，犯支分戒忏悔就行。

有忏悔的方法，还有什么可怕的！想解脱、想成佛就一定要受戒。受戒以后，不能随随便便犯，要尽心尽力护持。实在没有把握住的情况下，你可以发露忏悔，通过忏悔可以清净，然后再重新受。

为什么金刚兄弟之间不和睦就会影响成就？

上师是父亲，坛城是母亲，金刚兄弟之间是生生世世的缘分，生生世世的兄弟姐妹，一直到成佛，成佛以后也要在一个坛城里。所以大家一定要互相尊重，搞好团结，不能有矛盾，不能有怨恨，

更不能相互伤害、诽谤。我们很多人毕竟还是凡夫，天天在一起难免会发生矛盾，但是要立即、全部忏悔，心里不能留痕迹。如果心里继续留有痕迹，一直怨恨对方，就会犯根本戒，要下金刚地狱。如果金刚兄弟之间彼此都是相互尊重，彼此帮助，这样成就也快。如果发生矛盾不忏悔，障碍也会特别大，而且是生生世世的障碍，所以一定要注意。

修行的道路上，总会有很多很多违缘和障碍。没有金刚兄弟的帮助与陪伴，很容易半途而废，很难坚持到底。身边有一个好的榜样，有一个能帮助你的人，你在修行上有任何困难，都不会被障碍。没有金刚兄弟们的帮助，你就无法坚持，无法进步，无法成就。

所以一定要互敬互爱，和睦相处。如果你今生今世，跟金刚兄弟之间有隔阂、有矛盾，或者说几句不好的话，甚至故意疏远他，看起来无所谓，但是这在修行的道路上却是个大事，这个缘起特别不好，生生世世都会有这些障碍。

团结是最根本的，一定要互相帮助，一定要圆融、容纳。能圆融一切的时候，你才有佛法；能容纳一切的时候，你才算是修行者。他人的缺点、毛病，实际上都是你看出来的，都是自己的心。一定要调整好自己的心态。

我们能团结、能和睦，才有力量。我们的力量就是加持，力量在一起，加持就在一起。如果我们不团结，心不相应，心不在一起，力量就无法在一起，共修的加持和功德就消失了。一个坛城里，师徒之间，道友之间没有矛盾冲突，能够和睦相处，这是一种力量。有了这样的力量，所有的魔障、违缘都无法障碍我们。众人的力量和个人的力量不一样，众人的力量像火焰，个人的力量像火

星，火焰很容易把东西点燃，一个火星却很难。

以后尽量参加共修，尽量到坛城跟大家一起学修。如果没有条件天天到坛城，也不要勉强，但是不能长期离开坛城，不能长期地远离金刚兄弟们，你可以有时间、方便的时候再参加。你长期离开坛城，不跟金刚兄弟接触，这样很容易退转，修行上很容易有障碍。如果以后你证悟了，有成就了，有定力了，修行达到比较高的层次了，那个时候才不用靠环境这些助缘。没有开悟证悟，修行上没有较高的成就之前，需要有良好环境的熏陶，需要上师、善知识的引导，需要善友、金刚兄弟的帮助。

修密法的误区

现在很多人认为自己开始修密法了，其实根本不懂怎么修密法，就到处胡说。“密法允许吃肉、喝酒，我们不怕！”你不怕因果，你不怕阎罗王、狱卒啊？还说，“我是修密法的，可以吃肉，吃肉以后念咒就行了。”你念咒，把这些东西变成另外一个东西，把肉变成馒头，你试试？你有这个能力吗？如果你有这个能力，可以随便吃。若是没有这个能力就别吹牛，别找借口，造业啊！

莲花生大士说过，见解越高，对因果的取舍会越细。见解越高，层次越高，境界越高，就越会仔细严谨地取舍因果、行善断恶，更不可能随便，不可能什么都吃，什么都做。不懂装懂，到处瞎说，以盲引盲，哪有这样修密法的？你们一定要看看那些续部，读读那些大德高僧们的开示，看里面是怎么讲的。密宗怎么不持戒呢？密宗的戒律非常非常多。显宗别解脱戒中，比丘戒二百五十三条，比丘尼戒三百六十四条，最多的才三百多条；菩萨戒也没有那

么多条。密乘戒的根本戒十四条，支分戒成千上万条。哪有那么随便的？这是拿佛法来造业，是轻视因果、断灭因果，这是断除自己的慧命。这种人要下金刚地狱，生生世世永远都无法逃脱出来。

很多人到处乱跑，到了藏地，该学的没学到，不该学的都学会了。藏地的修行者也不一定都是修行很如法的，也不一定都是成就者，什么人都有。这种人去了藏地也遇不到真正的善知识，遇不到有修有证的大德高僧，如法的地方都学不到。回来后不懂装懂，到处说“修密法不是那样的，是这样的，我知道。”你一到藏地就学会修密法了？哪有那么容易啊！语言沟通不了，什么也不明白，跑了几个地方就回来了，其实任何有价值的东西都没有得到，还装自己得到了灌顶，得到了窍诀。一问“传什么法了，灌什么顶了？”都不知道，也说不明白。一问“得到什么窍诀了？”就说“不能告诉”，意思是要保守秘密。哪有这样学密法的？一定要注意，别学这些。你们到藏地那些正规的寺院道场去考察一下，持戒都是非常严格，没有这样随便的。

辨识信心中夹杂的贪心

信心，有清净信心、欲乐信心和胜解信心。

清净信心是一种清净的欢喜心。首先我们要仔细观察自己的相续，我们是不是喜欢佛菩萨、上师善知识们的智慧与慈悲？佛菩萨、上师善知识们有无漏、广大的智慧，有无伪、平等的慈悲心，他们能引导众生走进佛门，让众生走向解脱，证得佛果。你喜欢这些功德，因而喜欢具有这些功德的佛菩萨、上师善知识们，这才是清净信心。

我们现在生起的这个喜欢的心是不是清净的？这个信心是不是清净信心？这个非常重要，一定要观察。我发现很多人的信心都不是清净的。因为佛神通广大，救苦救难，能保平安，于是就贪平安，贪广大神通，想得到佛的一些保佑。这统统都是贪心，不是清净信心。

还有的人因为上师善知识有钱财、有势力，把寺院建得非常壮观，因而喜欢这个寺院，喜欢这个上师善知识，这也不是清净信心，而是贪心，贪物、贪财。因为他有很大的名气，声望，然后就开始喜欢他，开始信他，开始跟他学，这也完全是贪心。这个上师善知识长得特别帅，相貌特别庄严，然后又开始喜欢他，跟他学。这统统都是贪心，不是清净的欢喜心，不是清净信心。

那什么是清净信心？他有无伪的、平等的慈悲心，能平等地对待众生；他有广大的、无漏的智慧，能引导众生走向解脱。你喜欢他的这些无漏的功德，进而喜欢具足这些功德的人，这才叫清净信心。不管他富还是穷，相貌庄严还是丑陋，有名气还是没名气，你都对他有欢喜心，想跟他学，跟他修，这叫清净信心。

你想学到那些超凡的、无漏的功德，希望自己也能变成具德的上师善知识那样，有慈悲、有智慧，自己没有烦恼痛苦，还能帮助众生脱离烦恼痛苦。你有得到这些功德的欲望，这叫欲乐信心。

胜解信心就是坚定不移的信心。你对佛讲的因果、轮回、无常、空性这些道理坚定不移地深信，没有丝毫怀疑，永不退转，这叫胜解信心。若是有欲乐信心，却不是很坚定，而是半信半疑，三心二意，那就不行了。

清净信心、欲乐信心、胜解信心这三个是紧密关联的。你喜欢，你希望得到，这是一种动力。有动力才有行动，有行动才有成

就。如果不是对上师三宝的功德生起欢喜心，欲乐信心就无法生起；若是有欲乐信心，却因不坚定而中途退转，最终也无法证得上师三宝的功德。这三种信心是一切功德的来源，是一切成就的根本。

切莫染污清净的道场

清净的道场也是修行的场所，是修行的道路上一个必不可少的条件。学普通的学问也需要一个好的环境，我们学修这么殊胜的法要，更需要一个清净的环境。没有一个好的修行环境，是不可能有成就的。学佛修行的环境叫道场，也叫坛城。什么叫清净的道场？道场里要有正法。没有正法的道场没有用！我们不是要学修正法么，如果环境里没有正法，怎么学修啊？现在很多道场都变成旅游区了，变成娱乐场所了，这样的道场我们不能去，要远远地离开，因为这样的地方没有正法，不利于修行。我们要选择的道场，应该有正确的修持方法，有利于我们学佛修行，能帮助我们走上正道，得到解脱，到达彼岸，得证佛果。这样的一个环境，就是我们要寻找的道场。道场要清净，不能有污染。什么是道场的污染？邪见、邪法是道场的污染。道场里不能有这些，不能有不如法、不清净的事情。如果有了，就不是清净的道场了。现在很多人都没有找到真正清净的道场。

清净的道场在什么地方能找到？也许在自己的家里也能找到。如果在家里就能学修正法，没有太多的违缘障碍，家就是道场。现在我们在家里也可以上网、听光盘，听上师善知识的开示，可以跟道友们交流，多方便啊！把自己的家变成坛城、变成道场、变成净

土，一点点也不难。

不管是在自己家里学修，还是在其他道场或者坛城，你不能染污这里。否则你到坛城学修佛法，不仅没有功德，而且还有严重的罪过！那么应该怎么做？身口意三门不能离开学佛修行，别管那些闲事。到坛城只有两个事：学佛，修行。你离开学佛修行了，胡思乱想，在坛城里什么都做，什么都说，挑这个毛病挑那个毛病，破坏了坛城的清净，你的罪过就大了。

坛城里的道友之间一定要互相帮助，不能障碍对方修行。正在念诵、修法的时候一定要注意周围，别乱动，别说话，这样容易造业，罪过也大；你如理如法地护持坛城，如理如法地修行，这样功德也大，成就也快。

在清净的道场共修的功德非常大。个人的力量就像火星，大家的力量就像火焰，火星烧不了什么东西，火焰烧起东西就快了。一样，在道场和大家共修，很多心的力量聚合在一起，业消得快，福报积得也快。把自己管好就行，把该修的法修好就行，别管那些闲事。有的人特别爱管闲事，爱挑别人的毛病，这个人不行、那个人不对，总是说些长短是非。不能轻易地评论别人。我们也不是佛，没有那么高的智慧，也不知道他人的发心动机是什么，所以无法知道别人是善是恶，是对是错，你把自己管好就行。管好自己的身口意三门，别让它们散漫，别让它们造业。

你到清净的道场，没有好好护持自己的身口意，造业了，这么清净的道场被污染了，这么有修有证的道友，你给他们造成障碍了，罪过也非常严重，以后要感受不可思议的恶报。清净的道场肯定有很多世间和出世间的护法，都一定会惩罚你的，你今生也不可能得到好的果报，来世就更不用说了。我们应该把一切观为清净圆

满。本来就是清净圆满的，你现在认识不到，这是你的业力，不是别的问题，你应该忏悔。

末法时期 善待闻法的机会

我们这里有很多想往生，想解脱，想成佛的人。但是谁也不可能无缘无故地往生，谁也不可能无缘无故地成佛。已经到末法时期了，真正能遇到正法，遇到真正的善知识是很难的。我们遇不到正法，遇不到善知识的话，无法解脱，无法成佛！现在很多学佛人根本不懂佛理，不懂佛法。念几句佛号就成佛了？念几句咒语就往生了？哪有那么容易啊！

人道众生有很多，其中信佛的没有几个。这些信佛的人当中，真正能遇到正法，遇到上师善知识的人很少！现在是末法时期，邪法多、正法少，魔力强、佛力弱，都是表面修行；真正得到佛法，内心里有修行的人很少！我希望都珍惜自己现在拥有的这些，抓紧时间好好学修，精进起来，多看书，多听大德们的开示。现在科技发达了，在家里上网、通过光盘可以学修。多闻法，多明理，增加信心，都精进起来！精进不起来，这就是业障。

现在很多寺院开的法会都特别隆重，也有很多活佛、法王给大家灌顶。参加之前，先看看自己的相续成熟了没有？成熟了就可以参加；如果没有成熟的话，参加也没有多大的意义。但是大德们讲经说法的时候要尽量参加，要用心地听，反复地听。大德们、善知识们的开示都特别重要。闻思修，首先是听闻，然后去思惟，最后才是修行。我们要多看书，多参加讲座，多听闻开示，这需要固定的时间。思惟也需要固定的时间，尤其是刚开始的时候，很难做

到一边做事，一边思惟。但是真正修行的时候，不用固定的时间地点，要在实际行动中去做，边生活边修行，边工作边修行，边做事边修行。已经听完了，思惟好了，心里都明白了，然后去做，保持这种心态，保持这种正念，遇见对境的时候，用佛法的智慧来面对，来处理，这才是真正的修行。

听闻佛法的时候，一定要如理如法地听闻。有的人，身在闻法的行列中，但是根本没有听，心都跑到家里去了，他们是不是正在做饭啊、看电视啊……心不在这里。这是闻法的第一个过患。还有的人听了，但是没有闻。左耳朵听，右耳朵出去了，没有记在心里，一会儿就忘了，这是闻法的第二个过患。第三个过患，就是闻法时心中有杂念。挑这个毛病，挑那个毛病；怀疑这个，怀疑那个；看这个人不太好，看那个人不对劲，心里总想他人的是非；还有些人挑上师善知识的毛病。傲慢、嫉妒、散漫，外散内收，很多烦恼掺杂其中。这些都是不如法的，这样闻法没有功德，甚至还有过失。

平等的慈悲心是怎么修出来的

在无数的生生世世当中，每个众生都曾经做过我们的家亲眷属，也都曾经做过我们的怨敌仇人；都曾经伤害过我们，也都曾经帮助过我们。所以无法说是应该恨还是应该爱。这样思惟，我们的平等心就修出来了。我们把对亲朋好友的贪恋和对怨敌仇人的怨恨这两个分别念统统舍掉，这叫舍无量心。为什么说是无量心呢？因为发心的对境——众生是无量的，所以我们得到的功德也是无量的。

平等是前提条件，然后要发慈悲心就容易了。如果没有平等心，要发慈悲心是很难的，所以对每一个众生都要平等对待。都会说慈悲心，时时刻刻将慈悲心挂在嘴边，我慈悲，他慈悲；这个慈悲，那个慈悲。但都不是真正的慈悲心，因为这些不是平等的心。

现在很多人发慈悲心是这样的。对穷人发慈悲心，对富人不发慈悲心；对恩人发慈悲心，对仇人不发慈悲心；对有困难的人发慈悲心，对家庭条件比较优越的不发慈悲心；对无权无势的，平凡的人发慈悲心；对有权有势的人不发慈悲心。看见有人缺吃少穿能发慈悲心；但是看见有人有吃有穿就想不起来慈悲心了。看见有人有病，或者是没人照顾了，会发慈悲心；但是对比较健康的，有人关心的人，就想不起来慈悲心了。这些说明我们的慈悲心是有分别的，而佛法里讲的慈悲心是无分别的。我们现在不知道应该慈悲众生什么，也不知道众生最可怜的地方。没吃、没穿、没住、没人管，这都是暂时的困难。穷也不可能永远穷，富也不可能永远富。身体差也不可能永远差；身体好也不可能永远好。有人管，没人管也不是恒常的，都在刹那刹那当中变。

众生最可怜的地方是什么？就是无明愚痴颠倒，这也是众生痛苦的根源。其实众生一点点也不懂得诸法的真相和真理，迷而不觉。把苦当成乐，把无我当成有我，把不净当成是干净。无论是富有的还是贫穷的，无论是有权的还是无势的，无论是健康的还是残疾的，不管是有家的还是没家的，不管是有人关爱的还是孤独的，都在无明愚痴颠倒中，都一样可怜。

我们的所思所想与所做所行是背道而驰的。都想得到快乐，得到幸福，但是所做的一切都不是快乐幸福的因。所以每个众生都是站在不同的角度感受不同的烦恼，处在不同的环境中感受不同的痛

苦。这样思惟，我们才会发出平等的慈悲心。

我们真明白了众生痛苦的根源，慈悲心就很容易修出来了；但是我们现在还没有明白这些，所以我们发的慈悲心都是有限的，有条件的，有分别的。我们看看自己发的慈悲心是不是这样的？尤其是对那些高官，有权有势、贪污受贿的人，肯定发不出来慈悲心，甚至还会说“他们有什么了不起的！”对条件比较优越的人，对比较贡高傲慢的人，你肯定发不出来慈悲心，而且还会谩骂他们。这不是佛法里讲的慈悲心。

佛法里讲的慈悲心是对每一个众生都平等地对待。你对自己的亲生父母、亲生儿女有什么样的慈心和悲心，就应该对每一个众生也有这样的慈心和悲心，这才是佛法里讲的慈悲心。我们现在很多人都不是佛法里讲的慈悲心，而是一种同情心。然而很多人连同情心都没有，更谈不上慈悲心了。

简便易行的法布施

如果你有辗转法轮、讲经说法的能力，你把这个能力布施给众生，用佛法照亮整个世界，用佛法驱除众生心灵的黑暗，这是法布施。如果你现在还没有这个能力，你可以印经书、刻制具德的上师讲经说法的光盘，结缘众生，这都是替佛菩萨、替上师善知识弘扬佛法，这也是法布施。如果你连这个能力也没有，那就好好学佛修行，将所做的功德、所积的福德回向给众生，这都是法布施。

我们都有机会作法布施。见到苍蝇、蚊子、蟑螂了，不要打它们，不要想着伤害它们，不要嗔恨它们。你对它们发慈悲心，念咒、念佛回向给它们，它们不会伤害你，自然而然就会离开你。你

周围随时随地都有很多有形无形的众生，你可以到河边，到山上，出声念或者默念咒语、佛号、经文、仪轨给它们，它们也能受益。在这个过程中你一定要发菩提心，否则它们不一定能受益。你发心跟这些众生结善缘，给它们种善根，发愿救度它们，这样你成佛的时候它们都会成为你的眷属，你能救度他们。这都属于是法布施。

我们时时刻刻都可以做法布施。有什么做不到的？谁都有这个条件，谁都有这个能力，但是都不做。说相信上师三宝，相信佛法，说得好听，做起来难。实际上还是不相信。你天天排便，天天刷牙、洗脸、洗澡用过的这些水，吃饭的时候剩的饭菜，都扔掉了，都浪费了。你想过众生吗？你做过布施吗？没有吧？这就是愚痴！对你来说是不好的脏东西，但是很多众生都需要，都在等待着！你为什么不发心呢？你能发心，众生就能受益，一定能。这就是布施！

以前嘎达亚那尊者在印度的时候，有一次看见很多饿鬼聚在一起抢东西。他通过神通观察知道，原来没有什么别的，就是抢一口痰。他通过神通再观察，看这个痰是从哪里来的，原来是一位比较有修行的比丘，吐痰的时候发心了，饿鬼众生就得到了。

我们跟众生结善缘，给他们种善根，发誓发愿将来救度他们，这样随时都可以做法布施。一点一滴，一步步地这样做，想学就这样学，想修就这样修。别总想一步登天。一说空性、大手印、大圆满，都感兴趣了，都觉得太殊胜了，都想学都想修。一讲怎样在生活中、在工作中学修，怎样去利益众生，怎样去改正自己的错误，怎样去忏悔，都不喜欢听，都没有兴趣，这就是颠倒！

能做法布施，就能得到聪明智慧。自己现在那么愚笨，自己也知道，还经常说，“上师，我太愚昧了，记不住也学不会。”那你

为什么不做法布施呢？你能做法布施，跟周围这些众生广结善缘，给他们种下善根，然后功德回向给他们，你生生世世都会聪明，都会有智慧。你应该去做，光会说是没有用的。

在逆境中守护誓言

现在修持佛法的人多，但是真正明白佛法的人很少。希望你们都能进一步地思惟，一定要明白什么是佛法，什么是修行，然后依教奉行，如理如法地学佛修行。

时刻观察自己，时刻看住自己的心。魔王天天向我们发射贪、嗔、痴、慢、疑五种毒箭，稍不注意就会中箭。不管是贪心的箭，还是嗔恨心的箭，都会给我们造成很多很多不如意，都会让我们感受很多很多苦报。这些魔一直躲藏在我们的背后，一直都在寻找机会招惹你，找你麻烦。

出现违缘障碍的时候，心不能慌，一定要安住，一切都会过去。其实不是坏事，都是好事。不管是出现何种事情，自己把握不住了，把它当作坏事了，它就是坏事；把它当作好事了，它就是好事。有坎坷、有挫折、有磨难也是好事。如果你有智慧，就会明白这都是佛菩萨的事业，都是让你断烦恼，让你提高，让你证悟的机会。如果你没有修行，没有智慧，自己把握不住的话，这些都是魔的幻化，都会让你退心，让你造业，让你烦恼，让你断除慧命，给你的解脱造成障碍。

一切都要观为清净圆满。不经历风雨不能见彩虹，不经过磨难不能成功。都在给你表法，都在给你机会，让你成长，让你成功。遇到一种违缘，能提高一个层次；遇到一种障碍，能增长一种智

慧。主要看你自己怎样去认识，怎样去把握，怎样去珍惜。

身体不舒服了，心情沮丧了，就觉得是否有病了？是否着魔了？这个时候一定要记住，不是生病，是去病；不是着魔，是去魔——这是在你能够把握住的情况下。如果你把握不住，自己被迷惑了，自己陷进去了，那就不是好事了，不是去病，确实是生病了；不是去魔，确实是着魔了。主要是自己的心。任何一种情况都是这样，你把它当回事，它就是个事；你不把它当回事，它就不是什么事，什么都难不倒你。如果你把它当回事了，那么，再微小的事情也会压制你，也会障碍你。这是你自寻烦恼，自找痛苦，自作自受的结果，这样佛菩萨也无法救度你。

我们不是相信上师三宝吗？上师三宝无处不在，无所不知，无所不能，主要是你自己的信心。现在有的人，每遇到事情的时候，就会心慌意乱，手忙脚乱，不知道该怎样做。真是太可怜了。自己做的是什么？自己为了什么？这些誓愿都忘记了！遇到违缘障碍的时候，自己能把握住是最好的，应该守护誓言不退转。在自己把握不住的情况下，一定要祈请上师三宝加持，消除这些违缘障碍，这是唯一的方法。

一心祈祷是一种力量。通过这种力量，你能够超越、面对魔障。遇到障碍违缘的时候，一定要坚定信念。不管是因社会而造成的，还是因家庭而造成的，还是因工作而造成的，或是因自己而造成的障碍违缘都一样。社会再乱，灾难再多，我们的心不能慌、不能乱，学佛修行的决心不能松懈，不能退转。不管当时是什么样的情景，你能够把握，能够坚持就是胜利，一切很快都会过去。没有什么值得心慌意乱的。“任何时候都不能扰乱其他众生的心，也不能动摇自己的决心。”这是我做人、修行的原则。你们也要这样，

任何时候都是。

变鬼神为护法　与众生结善缘

我们皈依佛以后，不能皈依天魔外道，不能皈依世间鬼神，不能以他们为真正的皈依处，但是可以供奉他们。

皈依是四种决心：以佛为导师、法为道路、僧为道友、上师为真正怙主的决心。我们对鬼神肯定没有这些决心，没有这些决心就没有皈依，在没有皈依的情况下可以供养、赞叹、礼拜他们。尤其是那些善神护法，他们虽然都属于是世间的，但是他们都护持佛的事业，都护持世间行善断恶的修行人。

很多人都有这种情况，以前家里供神，现在机缘成熟，皈依上师三宝了，要设佛堂供佛，但是又想继续供神，心里很矛盾，这没有什么关系。佛普度众生，那些神不也是众生吗？佛对每个众生都一样，没有一点点区别，佛对自己的亲生儿子的慈悲和对一切众生的慈悲是一模一样的，佛对自己父母的感恩和对一切众生的感恩是一模一样的。佛跟自己的儿女、自己的父母在一起有什么不行的？我们总是用凡夫的心来想这些。

供奉和皈依是两个概念，我们究竟的皈依处是上师三宝，我们在修行的过程中需要善神护法的帮助。神需要人的供奉和赞叹，人也需要神的护持和保佑。人和神不能分开。佛讲过很多供神的方式，密宗的修法当中也有很多供神的仪轨。我们天天念诵的《八吉祥颂》里面有：世间的八大护法，我恭敬地顶礼；世间的八大天女，我恭敬地顶礼。这是佛说的，佛也恭敬地顶礼了世间护法神，这是人和神之间的一种礼貌。人与人之间也是，应该有礼貌。以前

人很有礼貌，现在末法时期，人与人之间没有礼貌、没有恭敬，所以人的福报越来越浅薄。

哪里都有神。每个人都有护持自己的神，每个家都有护持这个家的神，树也有树神，桥也有桥神，水也有水神，还有天神、地神、财神，很多很多。有的人用神通到了神的世界，看到有的地方的神特别穷，因为当地人不供奉他们；有的地方的神却特别富，因为当地人都供奉他们。

我们无论到什么地方，去寺院里也好，去居士家也好，去别的地方也好，做一些法事的时候都要先供地神，然后供天神。借他们的地方跟他们打招呼，请他们保佑帮助，那样的话法会就会很顺利、很圆满。

做事情之前先打个招呼，这不是很正常吗？人也是啊，你随便到一个地方，不打招呼就办事，肯定会遇到麻烦；如果打招呼了、送礼了，然后办事就能顺利了，就好办了，道理一样！我们现在都是学佛人、修行人，也需要别人的帮助。如果我们跟那些鬼神的关系搞好了，他们也会关心我们、帮助我们，不会给我们造成障碍。现在很多学佛人都有这种障碍，修持上有很多违缘，家里不平安，事事不顺利，自己的心情也不好，慢慢地，学佛修行的心就退了。

很多人都不懂装懂，“我信佛了！我才不供这些呢！”然后就轻视、毁谤、舍弃他们。他们有神通，知道你的想法和行为。他们还没有解脱，相续中也有我执我爱，也有贪嗔痴慢疑。尽管他们没有多大的能耐，但是也比你厉害，如果想找你麻烦，你根本没有办法对付。你想送走他们，哪有那么容易？你的家神也好、财神也好，如果跟你没有缘分的话，他不可能找到你，也不可能来到你家。你轻视、毁谤、舍弃他们，他们不可能不找你麻烦、不制造障

碍。今天家里出事儿了，明天生病了，这些事大部分都是他们做的。这也是你自己的因果啊，本来应该结善缘的众生，你没有结善缘，却跟他们结恶缘了，恶有恶报，这都是报应！

恶有恶报、善有善报，一点点也不会有差错。你尊重他们、供奉他们、赞叹他们，让他们高兴、满意，跟他们结善缘，好好地跟他们相处，就象跟人相处一样，他们反过来也会敬重你，保护你，帮助你，那个时候他们都变成你的善神护法了。你跟他们结恶缘，他们就变成你的恶鬼了，肯定会伤害你、干扰你，找你麻烦。你把他们视为魔了，他们就是魔，就会折磨你。如果你不仅自己学佛修行，还带着他们修，把功德回向给他们，他们也是众生啊，知道你的心是那么善良、那么宽厚，肯定会感动。他们会伏在你的面前，跟你学、跟你修，这不就是救度众生吗？一定要伤害他们、送走他们吗？送哪里去？这就是他们自己的地方嘛！他们是这个家的神，特别愿意保护这个家。你认为是你的家，他认为是他的家，于是就发生矛盾了。但是你能争得过他吗？这是不可能的事。

财神也是。你认为这是你的财，他认为这是他的财，实际上是你们两个共同的财。有时候你赞叹赞叹他们，有时候供奉供奉他们，他们就会好好保护你的财产，这样就会吉祥，就会圆满，这么做不是很容易吗？其实跟他们很好相处，跟人相处才不容易呢！你看身边的人，有的是你的冤亲债主，你无论怎么做他也不满意，还会伤害你。这些鬼神都特别讲道理，你对他们好了，他们肯定对你好，很容易高兴，很容易满意，跟人不一样。你跟他们成为好朋友，人和神的力量结合在一起，那样一切都会顺利的。

这些鬼神也是众生，都有佛性啊，我们一切都要观为清净嘛！你没有观清净，还把他们当成鬼，当成自己的障碍了，这都是自己

的心！你把他当成鬼，他就是鬼；你把他当成佛，他就是佛。我们还没有认识到这些，真正认识到了，他们就是佛；我们没有认识到，他们就是众生。我们不是对每个众生都发慈悲心、都发菩提心吗？那个时候你的慈悲心哪里去了？你的菩提心哪里去了？皈依法的时候说，不能伤害众生，一定要饶益众生，这个时候你怎么做的？这些不都是众生吗？你伤害了他们，这不是伤害众生了吗？

当别人指出我们缺点毛病的时候

行菩提心的第三个学处就是忍辱。修忍辱非常的殊胜。别人辱骂你、殴打你、诋毁你、欺骗你、伤害你的时候，你能心平气和、心甘情愿地承担，这才是真正的忍辱。别人说你的缺点、过失的时候一定要耐心忍受，没有一丝一毫的嗔恨心，这才是真正的忍辱。如果只是在表面上没有反抗，但是心里还是很怨恨，很生气的话，还不算忍辱。

实际上，我们的敌人、仇人正是我们的恩人。我们根本看不出来自己的缺点和毛病，认识不到自己的不足。我们的亲朋好友在我们的身边，他们能看出来，但是他怕我们伤心，怕我们受到伤害，舍不得说，也不指出我们的毛病，还继续随顺我们。他们不仅让我们的福报消耗了，还让我们再继续迷茫、愚痴。但是我们的敌人、仇人就会直接指出我们的毛病和缺点，这不是让我们开悟、证悟吗？有的人，为了避免别人看不起自己，批评自己，然后就去努力，精进，结果他就成就了。所以，所谓的敌人、仇人才是我们真正的恩人，也是我们的善知识。什么叫善知识？指出你的缺点，使你改正自己毛病的人，就是你的善知识。所以我们怨恨他们是不对

的，我们应该心平气和地面对，心甘情愿地接受。

他们伤害我们、欺骗我们，是帮我们消业，让我们修忍辱。这个时候我们一定要把握住，不能生起嗔恨心。我们是修行人，哪怕在相续中生起一刹那的嗔恨心，也会摧毁自己在一千个大劫中积累的福德资粮。嗔恨心的过患多可怕啊，你还敢生气啊？

功德要回向，善根要回向，福德要回向，立即要回向，不能留着。回向给菩提，回向给众生，这就是存款，能存住，生气了也不能摧毁。我们把所有的这些功德、福德、善根都存上，将来我们需要的时候可以拿出来。如果你不存，嗔恨心、邪见就像个特别厉害的贼，他就会偷你的功德，抢你的福德，你留不住。

如何观察和对治自己的嫉妒心

别人修行有进步了，生活、工作、身体有好转了，你心里就开始不舒服了，这就叫嫉妒！你为什么不舒服？我们已经发愿了，要饶益众生，众生的快乐就是我们的快乐，众生得到好处的时候我们应该高兴。为什么不高兴呢？还是没有发心。如果你真正发心了，让众生高兴是你的责任啊！你没有为他做什么，他自己就能得到好处，就能高兴，你应该随喜，也应该高兴，众生的好事就是我们的好事。

也有人说："贪心、嗔恨心我有，但是嫉妒心我没有。"你肯定有嫉妒心。众生得到好处的时候，这个好处不管是从你这里得到的，还是从别的地方得到的，你心里有没有无伪的欢喜心？你为他人得到快乐而高兴，为他人得到好处而随喜，这个心就是欢喜心。有的学佛人说，"那些大富大贵的人、那些当官的总是占别人的便

宜，心那么坏。”于是就生不起欢喜心。如果不管他人通过什么手段、通过什么方式得到好处，你都没有一点点不高兴，没有一点点不舒服，都能够生起无比的欢喜心，这个时候才说明你彻底没有嫉妒心。其实谁都有嫉妒心，只是有的人重一些，有的人轻一些而已。

有的人为了暂时的利益而造业，我们应该先对他得到的利益生起欢喜心，然后再悲悯他，替他忏悔，愿他以后不要再造这样的恶业，不要感受这些果报。自己发心是清净的就可以了。“我恨他，因为他造业造得太狠了。”不能这样想，不应该生起嗔恨心。如果这样，你还是不会当菩萨。他造业造得越多，你就越应该可怜他，越应该替他消业，跟他结善缘。

观想为什么这么难

我们修持金刚萨埵除障法、曼荼罗、破瓦法等很多修法时，都需要观想。但是很多人都不愿意观想，也观不出来。其实我们现在修法一点点也不用心，观想一点点也不专心。我们都有这样的经验，对自己喜欢的，特别感兴趣的事物，稍微看看就能观出来，随时都能想起来。对自己喜欢的人，眼睛一闭，就能显现出来。自己喜欢的事，做梦都能梦得到。但是我们现在对佛法没有生起欢喜心，没有希求正法的心，所以观想才这么难。我们学佛修行不是一心一意的，是自己糊弄自己。

如果你对佛法真的有兴趣了，观想不是什么难事。修除障法也是，观不出来金刚萨埵佛，说明你对这个法门还是没有信心。如果你真想忏悔，晚上做梦都会梦见金刚萨埵佛，不可能观不出来。也

不观想也不念，想解脱、想往生、想成佛，这都是不可能的。

平时不练是观不出来的。以前龙树菩萨有个弟子修生起次第，修生起次第主要是观想。龙树菩萨没有让他直接观这些种子字、本尊、咒轮、坛城，先让他练习观一个牛角在头顶上。他每天观，一段时间以后感觉自己头顶上有牛角了。又观了一段时间，感觉自己用手就能摸到牛角了，但是别人却看不到。龙树菩萨让他继续观，最后别人都能看得到牛角了。观想的功夫差不多了，再观其他的就容易多了。

坚持好好地观，一定要观得清楚，明了。比如说观修金刚萨埵佛。能仔细观出来了，感觉到自己的头顶上有金刚萨埵佛，有时候想睁开眼睛看一看，这是第一步。第二步，自己能看到。第三步，周围的人也能看到。观想到这个程度的时候，才算真正成就了。但是这都要一步一步的来，现在我们能够达到最低的水平也可以。感觉金刚萨埵佛真的在自己的头顶上，非常明了，非常清楚，有时候想睁开眼睛看一看，这样也算观想成功了

因果面前 一顿饭与一条命怎能等同？

现在我们天天做课、打坐、念佛，在别人看来这也是一种累，一种苦。实际上你真会做课，真会打坐，真会念佛了，一点点也不苦，这是一种享受、一种快乐！关键是心，如果调整不好自己的心，你永远会累、会痛苦，想逃避是不可能的。

现在这些痛苦都是小事！如果堕落恶趣了，托生到傍生、饿鬼、地狱了，那个时候你怎么办？现在我们也能看见很多众生，他们多苦啊！现在我们看见有的人缺吃少穿，住的条件也差，就觉得

那样多苦、多可怜啊！这点痛苦跟地狱、饿鬼、傍生能比吗？人就是自私，为了自己能吃得好一点、穿得好一点、住得好一点，就伤害其他众生的生命！那是一条命，你只是一顿饭！你为了一顿饭杀一条命，这公平吗？你不知道将来要感受果报吗？

你抓它的时候，它那么拼命地挣扎，因为它也害怕死。你看蚊子，它为什么不直接飞过来叮你？因为知道特别危险，喝一口血，也可能会失去自己的性命。但是它饿得实在受不了，绕来绕去、飞来飞去，找机会叮一口，还被你弄死了。这是一条命啊！现在的人总说这疼那疼，家里什么事情不顺利。做了那么多不公平的事，伤害了那么多众生，还能顺利吗？现在头疼、后背疼、家里有点不顺利，这算什么，后面还有呢，等着吧！阎罗王、狱卒们是不会饶你的。那些众生都成为你的冤亲债主了，会一直跟着你要债，时刻也不会离开你。机缘成熟的时候，你躲不了，一定要还。

那些小虫子之类的动物，你一动它就不动，因为它害怕，它知道有危险，所以就自己躲着。但是也躲不到哪去，它的力量那么微弱，没有像人那么强大的力量。它跟人不一样，人什么都会，会说、会骗，比它厉害多了。但是没有办法，那是它自己的业障使自己变成那样的众生，连躲开的能力都没有，一下子就被你弄死了。如果你在它那种处境下，没有伤害谁，却无缘无故地被弄死了，你死的时候会怎么想？它也是一样，会恨你、怨你。它在对你的怨恨中死去，然后都成为你的冤亲债主了。以后你要还命，杀一条命要还五百条！

你要统统地还债、消业，一定要相信因果，这是实实在在的。现在很多人不相信因果，我们被他们影响得有时候相信，有时候不相信，然后偷着干坏事。你能躲得了吗？因果都在阿赖耶识当中存

得清清楚楚、明明白白。以为偷偷摸摸做坏事没有人知道，这是不可能的。不相信因果永远都不会好，越往后越不好。现在受这点苦就挺不住了，还没有下地狱呢，已经很不错了。

解读汉藏两地处理供品方式的差异

做善业还是做恶业，制造快乐还是制造痛苦，完全掌握在自已的手里，就是一颗心。恭敬心也是一样。没有恭敬心，表面上看起来很恭敬，实际上都是不恭敬的行为。有恭敬心的摄持，所有的行为才都是恭敬的。

比如说念佛，只要你对佛的心是恭敬的，那么你坐着念也行，躺着念也行，怎么都行；如果你的心不恭敬，你坐着念也不行，躺着念也不行，怎么都不行！很多人都说“睡觉的时候不能念”，佛说过这样的话吗？没有！你内心里没有恭敬，即使在行为上、表面上恭敬也没有用，都是假的。这不是欺骗上师三宝吗？这也是一种罪过。

供品也是。在藏地，供品已经供给佛菩萨了，自己就不能用了，一定要送到清净的地方。在汉地就不一样了，供品一定要吃，一点也不能丢掉。这两种情况看起来是截然相反的，但是实际上并不矛盾。藏地人认为供品既然已经供养给佛菩萨，自己就不能再拿回来；而汉地人认为，供品是佛菩萨赐予自己的加持品，里面有加持力。这两个行为都是发自恭敬心，所以都是恭敬的行为，都是如理如法的。如果你供养佛菩萨了，还心存吝啬，自己又拿来吃，这样的发心就是不恭敬的，你吃供品的行为就有罪过。如果你自己不吃，把供品送到清净的地方，但还是觉得很可惜，这样的发心也是

不恭敬的，你不吃供品的行为也有罪过。

供养上师三宝，是恭敬心的一种体现，自己喜欢的东西都可以供。如果你把好的东西留做自己用，不好的东西供养给上师三宝，那就有罪过了，因为你的心不正。如果你的心是完全清净、完全恭敬的，那么没有什么东西是不可以供的。你看见的、听见的、想到的都应该供养给上师三宝，不能有贪心。听见好听的音乐、看到或者得到自己喜欢的东西也不能有贪心，应该在心里供养给上师三宝。自己吃的、喝的、用的，包括穿戴的衣服和装饰品都不要有贪心。你在穿新衣服之前，可以在空中甩动一下，这是一种表法。不这样做也行，你在心里先供养给上师三宝，然后自己再穿，这不仅没有罪过，反而还有功德。这都是修行的方法。

皈依的人家里必须设佛堂吗

有的人说我想皈依，但是我家里设佛堂不方便，所以我不敢皈依。家里设佛堂和你皈依没有什么直接的关系。家里设佛堂、供佛，这不是皈依，皈依是对上师三宝的四种决心：以佛为导师、法为道路、僧为道友、上师为真正怙主。家里没有这个条件可以不设佛堂，也可以不供佛，心里有佛就行，把佛堂设在心里，把佛供在心里。如果条件允许，就应该设佛堂、应该供佛，因为你是佛门弟子，应该把佛像当做真佛供在家里。你有家，有住的地方，佛堂也代表佛住的地方，所以应该把佛像请过来。自己有什么好东西应该先供上，时刻不忘记上师三宝。

愿意供佛就供佛，愿意供菩萨就供菩萨，愿意供三身佛就供三身佛，愿意供西方三圣就供西方三圣，这都没有什么区别。家里有

条件，佛堂设大一些，多供几尊，供品也多一点。如果家里没有这个条件，佛堂就小一点，供一尊佛，这都是根据自己的实际情况。

还有的人说，上午可以供佛，下午不能供。上午和下午有什么区别？佛菩萨过午不食吗？真是笑话。我们持斋时为什么过午不食？是怕你昏沉。佛菩萨哪有昏沉的时候？佛没有无明，没有烦恼，没有昏沉，永远是清醒的。另外，也不是佛菩萨把你供的东西直接拿去吃，这是你对佛菩萨的心意，自己的心到位了，佛菩萨心领了就行了。早上、晚上都可以供佛，任何时候都可以供佛。还有的人说，因为我不能天天供佛，所以我不敢设佛堂。没有关系，你可以初一、十五、二十五，或者是有时间再供，这样也不是舍弃，也不是不恭敬。不要轻易忘掉供佛的事情，不能懈怠，不能懒惰，尽到自己的心就行了。佛是圆融的，佛是容纳的，佛无所不在、无所不知，佛菩萨的心胸像大海一样，我们不要用凡夫的思想和行为来衡量。

有的人说“请佛容易送佛难”，所以家里就不供佛了，不能这么说。请佛的时候你的心到位了，你的行为也到位了，一切就都圆满了。后来家里不方便要送走，那个时候你可以把佛像送到寺院或者是其他清净的地方，送佛像，别送佛。真正的佛堂在心里，真正的佛在心里，真正的供养也在心里。请的时候是从心里请的，送的时候是表面上送的，心里没有送不会有任何的罪过。我说过，每时每刻都管住这颗心，调整好这颗心，什么事都没有。上香也是，上多少柱都行。一柱香，代表一切；三柱香，代表佛法僧三宝；四柱，代表上师、佛、法、僧，也可以代表佛、法、僧、护法。没有固定的数目，也没有固定的时间。礼拜也是，有时候三拜，有时候四拜，越多越好，不是固定的，你实在不方便不拜也行，对上师三

宝有恭敬心就行。既不能小看形式，也不能有贡高傲慢的心。

观察他人过失本身就是一种过失

不要以为自己微不足道，不要以为自己无足轻重。无论是在家居士还是出家人，我们每个人都是佛法，大圆满法，上师的代言人。我们的一言一行、一举一动都代表着佛法、代表着大圆满法、代表着上师。很多人都是通过我们的行为去看佛法、看大圆满法、看上师的。我们都是一颗能将佛法，能将大圆满法传播开来，能将大圆满法之火燃遍大地的火种。尽管我们还是凡夫，我们还不能像诸佛菩萨一样具足圆满的慈悲与智慧来救度众生，但是我们可以在生活当中，在自己的位置上如理如法地修行。打铁还须自身硬。我们可以通过自己翻天覆地的改变，通过自己温和善巧的言行，通过自己高尚的品德，让他人去了解佛法，认识佛法，走近佛法，接受佛法，最后修持佛法。这是我们的责任与义务，这也是救度众生。

有些人错误地理解了救度众生的含义。他们对佛法的了解及自己本身的修持都有偏差，言行也不如法，却以自己对佛法的理解去进行所谓的“救度众生”，结果是到处造业，到处伤害众生。有的将他人引向歧途；有的没等救度他人，却先被他人影响，偏离了修行的正道。

在末法时期修行，会有无数的违缘与障碍，我们周围的环境，形成了一种强大的力量。如果我们自己没有正知正见，这种强大的力量足以将我们好不容易对佛法、对修行生起的一点点信心摧毁或淹没。所以修行的初期，不要妄想去救度众生，只要把自己修持好，就是救度众生了。

我无数次地说过，修行是修正自己——修正自己错误的思想与行为。要将佛法当镜子，但只能照自己，不能照别人。业不重不生娑婆，无始劫以来，在辗转轮回的过程中，我们造下了无数的恶业，积累了无数的恶习，其中的一个习气就是让我们习惯于将目光向外，习惯于去看他人的缺点与过失。其实，无论我们自认为修行有多么好，我们依然有恶劣的习惯与习气，在这一点上，我们同其他人没有区别。我们自己——所谓的修行者尚且烦恼习气深重，很多事情连我们自己都做不到，我们连战胜自己都很难，为什么还要用种种的标准去要求他人呢？我们连控制自己都很难，还能要求那些不修行的凡夫怎么样呢？

所以无论我们自认为修行有多好，我们毕竟还是凡夫，无法像诸佛菩萨那样洞察、测量与了解他人的心。我们无法确定自己所看到的，在他人身上所显现的善与恶、对与错是实质性的，还是表面上的；是因缘果报还是业障烦恼；是上师三宝、诸佛菩萨的化现，还是上师三宝对他人的加持而成为我们修行的对境。如果我们只是根据自己的标准与喜好，去妄加观察、评论、修正甚至指责他人的过失，是极容易造业的。

观察、评论他人的过失本身就是一种过失。

眼睛没有错，外境没有错，错的是我们的心。当我们能够看到他人的所谓的缺点与过失的时候，说明我们的心与行为已经不纯正了。能够看到别人的缺点与过失，就是我们自己的业障，就像在镜子中看到自己的脏脸。如果对此不加以警觉和修正，我们的修行就会与正法背道而驰。这一切不仅让我们的修行没有任何功德，相反还会造下无边的罪业。

所以我们要养成一种良好的品质，善于去观察、发现、欣赏生

活与他人美好善良的一面，然后将之变为一种习惯。这样我们在思想与行为上才能逐渐变得高尚与纯粹，这样才能真正与佛法相应。

做不到不恼害众生就断不了烦恼习气

皈依佛法以后，不能恼害众生。佛法本身是饶益众生的，如果恼害了众生，就违背了佛法，包括对自己的家人也一样。你不能为了修行、为了念佛而恼害他们，一定要照顾好他们。他们高兴了，满意了，这就是饶益众生，这就是佛法！如果你在家里，一进佛堂，把门一关，什么也不顾，家务也不做，孩子也不管，先生下班回来也没饭吃，让他们伤心，让他们烦恼，让他们痛苦，这不是恼害众生了吗？

有的家庭，太太或者先生信佛了，然后家也不像个家，人也不像个人了，家也没有欢乐的气氛了，人也总是闷闷不乐的。这样学佛念佛没有任何功德。这样做已经违背了佛法，所修的根本不是正法而是邪法。这样念佛，这样修行，不能解脱成佛，也别想往生。那我们应该怎样做？把事情都做好，不管是大事小事，不管是家里事还是家外的事，都处理得条理分明，井然有序，整齐干净，让他们高兴、满意，让家庭幸福起来，让家人快乐起来，这就是信佛，这就是学佛，这就是念佛。这样才能了缘了债。

佛法本身是饶益众生的，是不恼害众生的。让众生高兴，这叫行善；让父母高兴，这叫孝顺。如果总是让父母伤心，烦恼痛苦，然后偶尔给他们买点东西，送点礼物，这样做没有任何意义，也不叫孝顺。你的爱人、儿女、亲朋好友，是与你最有缘分的众生，是最需要你关心、照顾的众生。为他们付出，让他们高兴，这就是善

事，这就是修法。

所以皈依佛法以后，不能再恼害众生，不能伤害众生，连这个念头都不能有。虽然我们暂时还做不到，但是要尽心尽力做，逐渐做，慢慢做，以后必须要做到，这样才能把佛法融入到自己的相续中。

无论在哪里，无论面对何种对境，都不能恼害众生。如果你恼害众生了，你念佛、诵经、持咒再多，其他的功德做得再多，这也是表面上的。实际上，你的相续已经脱离了佛法，这样你无论做什么都没有用，无法断除烦恼，也改变不了自己的习气。现在有很多这样的情况，很多人虽然念佛念了很多年，学佛修行了很多年，但是没有一点点的改变，没有一点点的进步，烦恼依旧、痛苦依旧，习气个性依然是那么恶劣，那么顽固。这样学佛没有意义！你自己不转变，周围就不会改变。

你想修正别人，首先修正自己。自己改变了，一切都会改变。把自己错误的思想和行为改正了，一切都会好。把自己的心放平了，一切都会风平浪静。把自己的心放正了，一切都会一帆风顺，一切都会心想事成。这样做，不会有任何的违缘与障碍，不会有任何的矛盾与冲突。不恼害众生，这是皈依法以后，我们要护持的戒律。刚开始，让我们一点点也不伤害众生，连这个念头都不能有，是很难的。但是慢慢改，尽心尽力做，总有一天会做到的。

业力习气现前难以对治之时　如何坚定信心

很多人修行了很长时间，也懂得一些因果。但是对境现前的时候，控制不住，一样起贪心，起嗔恨心，起嫉妒心，甚至恶口、邪

淫。过后自己也很后悔，也忏悔了，但是再一面对的时候依然这样，然后觉得学佛太难，有压力了。

其实改正错误有过程，业力不可能一下子就能断掉，习气不可能一下子就改掉。不愿意做，业力现前，控制不了啊！不愿意做，烦恼一上来，对付不了啊！不愿意做，习气一上来，不得不去做。我们忏悔，就要具足四种对治力。过后也许还会犯，但是这不等于没有决心。这个决心不一定能变成结果；你下决心了，业力、烦恼一现前，也会跟着跑，这很正常。

比如说从这到另外一个地方，你一步一步走，如果一直不犯戒的话，去得就快，直接就到。你走了两步，犯戒了，就又返回来了，离解脱就远一些。你犯的错越多，离解脱成佛越远；犯的错越少，离解脱成佛越近。但是只要你始终不放弃学佛修行，最后一样能解脱，一样能成佛，只是时间要长一些，也没有必要太担心。

我们现在修行了，有的人快一些，有的人慢一些，你不能因为这个灰心退步啊！你们两个一样学了，一样修了，一样精进了，但是他来得快，你来得慢，什么原因？人和人的缘分不同，悟性不同，福报不同，根基不同，就有差别。为什么有这么大的差别？这是前世的差别，你前世修得不怎么好，根基没有那么好，所以修法就达不到太好的效果。有的人在表面上没有修那么多，但是他修行的层次能上来，因为根基好。有的人对上师三宝特别有信心，有的人信心就不是特别强烈，所以他们得到的不一样。

学佛修行首先要取舍因果，要明白什么是善，什么是恶。你真会取舍因果了，真有正知正见了，才可以跟邪知邪见作战。我们在降伏它们的过程中，肯定有胜利的时候，也有失败的时候，但是这都不重要。不管什么时候都能坚持下去，这就是你的胜利。你成佛

了，那个时候才不会犯戒，不会犯错，之前肯定会犯戒犯错的。不犯戒不犯错最好，万一犯了，立即忏悔就行，不要太执着这些。你觉得难，退心了，这就完了，还是智慧不够。难也要坚持！解脱成佛不可能那么容易，不经过磨难不能成佛。有坎坷磨难不算什么，最好是能把握住，不起烦恼痛苦。如果当时没有把握住，过后能忏悔也行，这都是修行。

有病没有病，不是有修行没有修行的差别；工作顺利不顺利，不是有修行没有修行的差别。无论什么时候，不管在好的境界里，还是坏的境界里，心态都那么稳定，这才是真正的有修行。一切境界中心如如不动，这才是真正的解脱。

截断烦恼明心性　次第修行惜人身

人的执着心都特别强，私心都特别重，一提自己，提起自己的家和儿女，就动心了，就不一样了，别人的事情就不重视，不认真了。这就是私心！什么事都执着，这么安排、那么打算，然后就有很多烦恼痛苦。不要这样，一切随缘，没有什么可靠的，一切都是假象。无论是顺境还是逆境，如果执着了都会伤害你，不执着都不会伤害你。

如果你真正明白了、证得了实相和真理，一切都是你的助缘，一切都是好事。如果你没有弄明白，不知道真相和真理，在愚痴的状态中执着它，一切都会伤害你，都是你解脱成佛的障碍。所以明心见性特别重要。明心见性之前，你学得再好、修得再精进，也不可能解脱。只有在明心见性以后，通过修行才能解脱、才能成佛；明心见性才有见道，见道以后才有修道，修道以后才能成佛。

大乘法里讲人无我和法无我，小乘法里也讲人无我。人我执断了以后才没有烦恼，没有烦恼才不造业，不造业以后才不流转轮回，之前是不可能的，有烦恼就肯定会造业，造业了就肯定有轮回。轮回不是你想去就去，不想去就不去的，都是因业力所现、因业力所感。人我执是烦恼的根，法我执是所知障的根。烦恼障主要障碍解脱，如果有烦恼障，连小乘的声闻和缘觉的果位都得不到；所知障主要障碍成佛，你想解脱，不断人我执是没有办法的。

有我执就肯定有烦恼，有烦恼就肯定会造恶业。什么叫恶业？因贪嗔痴所做的一切——无论是行为与思想，都是恶业，有恶业就要流转轮回。如果仅仅是自己想从痛苦的轮回中解脱，不考虑众生，不考虑成佛也可以，但是也要断除人我执。什么时候才能断人我执呢？要有人无我的智慧，才能断除人我执，而后才能断除烦恼、才不造业，这是解脱最起码的要求。

如果你想成佛，仅仅断除烦恼障还不行，还要断除所知障。所知障的根源是什么？就是法我执。证得空性，有人无我的智慧，再加上法无我的智慧才能断除法我执，断除了法我执才能断除所知障。所知障后面还有习气障，通过修行，习气障才慢慢没有了，不是随随便便就能成佛的。

现在很多人都不了解佛法，认为解脱成佛是最容易的事。“我怎么还不解脱、还不成佛呢？”好像解脱成佛只是几天、几个月、几年的事情。一下子就证得了无我的智慧，说明你的根基到了，你是个大根基的人，你可以很快解脱，甚至成佛，但这是不可能的。我们现在这个机会多好啊！很多人都想学、想修，但是连这个机会都没有。我们现在有这个机会了，这是多么难得、多么荣幸的事！

这样的机会不是随随便便能得到的，但是人都是愚痴颠倒，不

会分辨真正的好和坏、善和恶、利和弊。我也能想得开，因为末法时期的众生，都是装模作样，真正修行的人很少。毕竟我们现在还得到解脱的机会了，以后连人身都得不到。

解脱成佛不是容易的事，真想解脱成佛，一定要有决心和毅力。我经常说，要认真、要坚持，只有这两个条件。修行的道路上肯定有很多磨难，你要有毅力和耐心，持之以恒才能达到目的，一定要记住。下决心、下功夫，用心、认真、坚持，这都特别重要，这是生生世世的事，不是随随便便的。我们为了今生一点点的利益还要付出那么多，为了永恒的安乐、究竟的解脱难道还不要付出吗？

用信心来对治傲慢与自卑

现在很多人都对自己没有信心，“我肯定不行。我哪是佛啊？我哪能成佛啊？”瞧不起自己，特别自卑。你对自己没有信心，那谁能对你有信心啊？佛在经中讲的清清楚楚，这是最大的障碍。还有一种人，其实什么也不懂，但是觉得自己挺了不起，挺有成就，看不起这个，看不起那个，在他的眼睛里没有一个好人，没有一件好事，这叫贡高傲慢，这也是一种障碍。不能自卑，也不能贡高傲慢，这个一定要分清楚。对自己要有信心但不要傲慢。信心是一种正知正见，是对自己的认识，对自己的法喜充满；傲慢是一种无明愚痴，是一种邪知邪见，完全是烦恼。

有的人说：“我对佛有信心，我对上师有信心，但是我对自己没有信心。”这就说明了你对佛没有信心，对上师没有信心。我们经常说：“佛菩萨无处不在，无所不知，无所不能。”你真相信

了，还用怀疑什么啊？还有什么做不到的？佛菩萨时刻都在，可以说跟你形影不离，随时观照着你，垂念着你。佛菩萨无所不知，知道你所有的一切，包括你的起心动念。佛菩萨无所不能，还有他解决不了的问题，还有他做不到的事情吗？你那么愚痴颠倒、烦恼痛苦，他能不慈悲你，能不帮助你吗？他慈悲你，帮助你就什么都解决了。你不相信自己，就是不相信上师三宝。

信心是从哪里来的？信心是从明理中来的。你明白道理了，才有稳固的信心。你相信自己的本性是佛性。“我解脱没有问题了，我往生没有问题了，我成佛没有问题了”！对自己有具足的信心就行了。我们经常说的“根基”就是信心。对上师三宝，对自己的信心不足，这种人叫钝根者。对上师三宝，对自己有信心——“我肯定会”“我肯定能”，这叫利根者。信心越大，成就越大；信心越大，加持越大。

以不动的心来破除对修行中征相的执着

进入修道以后，你会有很多感应、征相和梦境，有好的也有不好的，但是都不要在乎、不要执着，这都很正常。如果出现了各种不好的境界和感觉，也不要动心；如果做不到不动心也不要害怕，只要祈请上师三宝加持，相信上师三宝的加持，就不会有事的。有的时候会出现好的感应、征相和梦境，这不是解脱、成佛，也没有什么可高兴的，不要生起欢喜心，也不要动心。如果做不到，心动了也没有关系，要观无常和空性，没有真相，一切都是假的，很快就没事了。

各种好的境界和不好的境界都不要执着。如果执着了，无论好

坏都会伤害你，都是你的违缘。如果不执着，无论好坏都不会伤害你，都是你的助缘。一定要把心安住，把心管好。

以前很多人根本没有真正进入佛门，没有走进修道，也不知道该怎么学，怎么修。现在都知道怎么修了，在修行的过程中出现了很多征相、梦境和感觉，有的人高兴、有的人害怕，这都是执着，都是障碍。如果不执着，一切都会过去的。“以前我没有这样，现在怎么了？”以前肯定没有，因为以前你根本没有开始修行。现在你有修行了，肯定会遇到各种境界和情况，但是不要当真。如果当真了，把这个当成好事，就会停止修了，或者遇到不好的征相，害怕了然后也不敢再修了。这不都是障碍么？

比如我们要到一个地方，在途中肯定会遇到不同的境界，如果遇到好的景色，你觉得这里太好了，就停留在这里，那你永远也无法到达最终的目的地。在修行的过程中也是一样，有的时候会遇到特别舒服的境界，有神通、神变等功德，你觉得特别好放不下，执着这个境界，那你肯定会停留在这里，不继续向上修行了，这是不允许的。一定要放下、向前走，不要执着这些。

如果我们在途中遇见不好的境界，比如要钻洞，但是你害怕钻洞，你就永远不能到达目的地。在修行中也一样会遇到不好的境界，那个时候你同样不能害怕，否则也不能到达目的地。那些不好的境界，也不要当真，它们都是自心的显现，都是虚幻的，都是假的、无常的。实在不行就祈请上师三宝。不要停留、不要回头！如果你停下了、不敢走就完了。别害怕，不会有事的。越担心越有事，越害怕越有事，但是人就是总是担心、害怕，你彻底放下了就不会有事的。有的时候自己感觉特别好，心完全静下来了，完全放下了，一切进入状态了，这时心也不累，身也特别轻松，腿也不

麻，坐好几个小时都没有问题，一瞬间就过去了。如果心静不下来的时候，一个小时也会觉得长，腿也麻，身体也难受，痛苦得不得了。你要知道，这个时候你的心肯定没有投入，没有进入状态。“我今天怎么了？”还用问吗？你做得不好，念得不好。把心态调整一下就好了。

我们的修行已经有方向、有目标了，一定要朝这个方向走，一定要达到目标，不能停止。什么是解脱，什么是成佛？看见佛了，看见菩萨了，看见光了，有各种好的征相和梦境了，这也是好事，但是不能执着这些，这不等于解脱，也不等于成就。任何时候都不起烦恼、没有痛苦才是解脱，才是成就。你最清楚自己，你还有烦恼，还有习气，还有痛苦，还那么昏沉，这肯定不行，还要向前走。

真正修行了，有的时候身体会不舒服，生活中也有坎坷，然后觉得自己是不是生病了？是不是着魔了？你真学佛了、真有修行了会有这些情况，这不是生病是去病；这不是着魔是去魔。你真正消业去魔的时候在身体上、心里上都会有反应的，不要害怕，不用担心，继续坚持下去，一定会成功。这都是好事不是坏事，这都是自己的心，你害怕就不行了，但是很多人都没有智慧，不会分辨。

不管遇到什么境界都不能执着，不要在乎。遇到顺境的时候高兴得不得了，遇到逆境的时候伤心得不得了，不要这样，这都是暂时的，都会变，一切都会过去，没有什么可靠的、恒常的。

什么叫不动心？什么也不知道，什么也听不见，什么也看不见，什么也想不到，这不叫不动心，也不叫成就，这叫傻子！任何时候都明明了了，都能听得见，都能看得见，都能想得到，但是都不在乎、不执着、不当真，知道这都是假的，都会变的。不执着

就没有烦恼，没有烦恼就没有痛苦。遇见顺境也不执着顺境、不欢喜，遇见逆境也不执着逆境、不痛苦，这才是如如不动的心，这才能解脱、才能成佛。

一切都会过去，别害怕。人都会害怕，担心身体、担心家庭、担心工作，越担心越有事，不担心不会有事。但是从心里放下很难，人都这样，不肯放下。我们很多人都已经走上解脱的路了，在这个过程中肯定会遇到各种境界和现象，但是不会有事的，一定要相信上师三宝的加持，一切放下，一切都会好的，一切都会过去的。

逆境是末法时期成就的助缘

我们正处在佛法衰落、隐没的时期，现在受持八关斋戒的功德，比佛在世、佛法兴盛的时候受持八关斋戒的功德要大成千上万倍。因为那时环境等各方面的条件都具备，佛的加持力也非常大，很多时候都是释迦牟尼佛亲自带领大家受戒。在这样的情况下，受持八关斋戒没有什么难度，这是很容易能做到的事。

但是现在不一样，到末法时期、法弱魔强的时候了。现在这个社会上魔力特别强，人内心当中没有什么正知正见，邪思邪见却非常严重，所思所想都是贪嗔痴慢疑，所做所行都是杀盗淫妄酒。佛不在我们身边，我们周围的这些众生也是福慧浅薄，业障深重。修法的条件很差，造恶业的条件却非常具备。

在清净处对境很少，学佛不难，持戒也不难。但是在魔力比较强，违缘比较大，对境比较多的地方，学法修行、受持戒律就非常难。你们现在说，“我有家，学佛不方便，修行有障碍；我家人不

信佛，还反对我，我不能学，太难了！”其实家里人天天给你制造对境，这是好机会啊！在这样的对境当中修，你的进步会非常快，成就会非常快。

难度越大，功德越大；难度越大，成就越大。有压力才有动力，有动力才有进步，有进步才有成就。没有对境修一百年，不如有对境修一刹那。在对境当中修，在对境当中磨练这颗心。智慧是人和事之间磨练出来的。你没有为人处事，怎么能增长智慧呢？

在顺境当中积福，在逆境当中消业。遇到逆境了，遇到违缘障碍了，消业、还债、修忍辱、修出离心的机会来了。若是没有这些，你感觉不到轮回的痛苦，那你怎么能生起出离心呢？没有人伤害你、欺骗你，你怎么修忍辱呢？不受侮辱、不受痛苦，你怎么能消业呢？不受伤害，没有付出，你怎么能还债呢？不经历风雨不见彩虹，不经过魔力不能成佛。有魔才有佛，通过魔力才能认识到佛。

受八关斋戒一定要睡在地上吗

受持八关斋戒的时候，佛要求我们不坐卧高广、华贵的床椅。为什么要制定这条戒呢？因为如果坐卧在宽大、高贵、华丽的床椅上，心很容易散乱，容易生起傲慢等不好的念头，甚至还会造其他的业，犯其他的戒。

受持八关斋戒，就是要断恶行善。我们平时也要断恶行善，尤其是受持八关斋戒的日子里，就更要仔细取舍善恶，再微小的恶也要断除，再微小的善也要尽力行持，这是我们受持八关斋戒的主要目的。

藏地修行者受戒的时候坐在地上，睡觉的时候打地铺。如果家里有这个条件，而且方便的话也应该这样做。佛在世的时候怎么说的，怎么做的，我们也应该尽量去奉行，这是最如理如法的。若是家里没有这个条件，不方便的话，家里平时用的床、沙发、椅子尺寸不是特别高，价值也不是特别贵，不能引起烦恼和傲慢心，我们就像平时一样用，也没有问题。

以前那些国王，尤其是印度的国王，都特别富有，家具都是金银珍宝制成的。现在我们的家具都很普通，坐在沙发上，睡在床上，也不会引起什么不好的念头。在家里有条件，方便的情况下，就尽量打地铺睡。如果家人不同意，或者怕别人看着起烦恼，为了不让对方造业，你就睡在平时睡的床上也行，不要太强求。现在很多情况都与过去不同了，年代不同，地区不同，人的根基也不同，所以有的时候确实不方便。实在做不到，还要那样去做，不但没有什么功德，还会造其他的业，让很多人起烦恼，伤害很多众生。所以我们一定要有善巧方便，这不是犯戒。

过午不食的两个用意

受持八关斋戒的时候，过中午以后不能吃任何食物，也不能喝牛奶、饮料、茶水，只能喝白水。如果有病需要吃药治病，这是特殊情况可以。很多药品即可以当药物，也可以当食物。但你当食物吃喝肯定是不行的。你为了治病，把它们作为药物吃喝，就不会犯戒。佛在经中讲过，要特别同情病人，要特别注意自己的身体。为了治病服用药品没有关系。比如今天感冒了，为了治疗感冒喝姜汤可以。如果不是这样，而是自己想喝姜汤，还找借口，“我这是药

啊”，这就不行了。

为什么有过午不食这条戒呢？佛在世的时候，僧团每天化缘，但是这样会耽误修行。所以他们有一个习惯，从早晨一直到中午可以化缘，过中午以后都要上山修行。如果中午吃了，下午再吃，晚上还吃，就耽误我们的修行了。现在很多人还没有明白暇满难得、寿命无常的道理，你真正明白了，还哪有那么多时间整天做饭，吃饭？我多次给你们讲，所有的事情都可以变成修行，做饭、吃饭也可以变成修行。你会转念，能把做饭，吃饭都变成修行，你有这么高的境界、智慧，那可以。

如果你没有那么高的境界，修行是修行，做饭是做饭，吃饭是吃饭，你整天做，整天吃，哪有那么多时间？这是其一。其二，过中午以后吃饭，尤其是晚上吃饭，容易昏沉。晚上吃饱了就困了，一躺就睡着了，一觉到天亮，就又耽误修行了。为了避免这些，佛就制定了过午不食的戒条。

用真心的爱 了世间的缘

我们都经常把慈悲心挂在嘴上，说这个慈悲、那个慈悲，实际上都没有搞明白什么是慈悲。没有慈悲心，做什么也做不好。就像我们现在，跟父母、儿女、亲朋好友，跟任何人都相处不好。我们会找很多的原因，但是这些都不是真正的原因。真正的原因是什么？没有慈悲心。

通俗地说，慈悲心就是一种清净的爱。虽然我们也爱父母、爱儿女、爱亲朋好友，但这种爱都不是清净的，当然也不是慈悲心。什么是清净的爱？就是没有私心杂念，不是为了自己而爱他们。但

是我们不是这样，我们的爱中都有“我”。

你爱父母，爱儿女，爱亲朋好友，因为是“我的”父母，“我的”儿女，“我的”亲朋好友。现在我们把“我”去掉，然后再看看：“父母”很多，你爱过吗？“儿女”很多，你爱过吗？“亲朋好友”也很多，都爱过吗？把“我”去掉了，你还能爱，还能对他们好吗？实际上都不是真心的，都是假的，我们都上当受骗了！结果，内心有那么多矛盾冲突，有那么多烦恼痛苦，我们的身心也从未得到过自在和安宁。我们越爱他们，自己越有压力；真心的爱，是不会有压力的。

无分别的爱，这叫慈悲心。有慈悲心，就不会有压力了，你可以轻轻松松、快快乐乐地过日子。没有慈悲心，就得不到安宁，得不到真正的快乐和幸福。我们真有了慈悲心，真有了清净的爱、无分别的爱，爱一切众生，那才是真正的爱，才是真心啊！我们用真心来做这一切，这样都是好事、正事、善事，我们一定会得到好的果报。之前，我们都不是真正的爱，互相那么牵挂，但是越牵挂越有烦恼，越喜欢越有烦恼，只能增加精神上的压力。如果我们对他们的爱是自私的爱，那我们为他们所作的一切，都是让他们欠我们的，他们得不到真正的利益。你再怎么对他好，也了不了这个缘，还不了这个债，解决不了问题，还增加了很多恩恩怨怨，增加了很多烦恼痛苦。

我们所做的一切都不是真心，都是假的，都不是善事，都是恶事，都在造恶业，能有好报吗？

善恶不在形式上，不在表面上，都在心里。你是真心的，那所做一切都是善事；你不是真心的，那所做一切都是恶事。善有善报，恶有恶报，一点点也不会有差错。我们虽然爱我们的父母、

家人、儿女，实际上都是虚假的。“我得对父母好点儿”，因为怕别人说。“我得对儿女好点”，因为怕以后他们拖累自己。亲朋好友之间也是，互相利用；如果没有利益的情况下，你不可能对他们好。互相不是真心的，都是互相欠！

现在夫妻也好、母子也好，都是讨债还债、报恩抱怨。真正的夫妻应该是互相帮助，互相谦让，帮助对方解脱，相互之间不起烦恼。现在都不是真正的夫妻，互相欺骗利用，互相就想得到好处，想占便宜。这不会有好的果报。

我们现在谁也做不到用真心来对待对方。“我可以真心对待他，但是他却那样对我……”你又错了！错误不在他的身上，在你自己这里。如果自己没有错误，你不可能受到他的影响，不可能有不好的感受。你有了不好的感受，不愉快了，不顺心了，烦恼了、痛苦了，这不是因果吗？善有善报，恶有恶报，这是恶报，肯定是你以前造恶业了。你自己转变心念，周围、对方都会转变；但是你自己在这个圈子里转不过来，这就是问题。

我们用无分别的爱，清净的爱，去爱一切众生，这才是真心。我们这样爱儿女、父母、家人、亲朋好友，这才是真爱。然后我们去付出，这才是真正的付出，这样才能了缘、了债、了生死。

除了把加行修好 还有没有其他方法可以证悟大圆满

要证悟大圆满的境界，要具足三个条件:第一是消业，第二是积福，第三是得到上师的窍诀。没有上师的窍诀，无法证悟大圆满的境界。什么时候才能得到上师的窍诀呢？对上师有具足的信心，没有丝毫的怀疑，才能得到上师的窍诀。

什么叫上师的窍诀？很多人都认为，上师的窍诀就是单独给加持加持，摩摩顶，念几句咒语。其实，上师的一举一动、一言一行，包括打你骂你，都是一种窍诀。但是你对上师没有具足信心的时候，根本得不到这些。他的窍诀是各种各样的，对每一个众生都不相同。对别人来说，悄悄的说几句就是窍诀；但是对你来说不一定，也许打你一下就是窍诀。关键是你能领悟到吗？

我说过，别求窍诀，别求灌顶。我们也不是反对灌顶，反对给窍诀，但是相续没有成熟的时候，天天给你灌顶，天天在耳边给你悄悄地说，你也悟不到，对你没有太大的意义。你的相续成熟了，真正成为大圆满法的法器了，你需要灌顶，需要窍诀了，那个时候随时都能得到。怎么才能让自己的相续成熟？我们现在修加行，这是唯一的方法。

我说过，修持加行是通向大圆满的唯一之路。有的人怀疑，“是这样的吗，不修加行就不能证悟大圆满了？”是啊，加行没有修好，无法证悟大圆满的境界。也许有人会说，“有的人没有修加行，也证悟了大圆满啊。”不是没有修加行，而是他已经修完了！学佛修行不是一生一世的事，他今世没有修加行，但是他前世已经修好了，他的相续已经成熟了，已经是大圆满法的法器了，当然不用再修了。你只考虑一生一世，没有看到这一点，还想像他那样，自己不修加行，想直接证得大圆满，是不可能的！

有的人还会这样想，“要证得大圆满就要修加行的话，那修其他的法，诵经、持咒等等，就不能通向大圆满了吗？”不是这个意思。什么叫加行？没有开悟证悟之前，修什么法都是加行。比如，法本身是大圆满正行，但是你修行的程度、你的相续没有达到那个层次的时候，你学修大圆满正行也属于是加行。加行和正行是根据

你的相续来说的，不是根据法来说的。法本身是正行，但是对你来说不一定是正行；法本身是加行，但是对你来说不一定是加行。比如开悟、证悟的人也会念诵皈依、发心，但是对他们来说，这些都已经不是加行了，都已经成为正行了。

修持加行是通向大圆满的唯一之路。只有通过修加行，才能证得大圆满，如果不好好修加行，想证得大圆满是不可能的。所以，我们现在修加行，皈依、发心是最基本的，然后修金刚萨埵、曼茶罗、上师瑜伽，这都是为了证悟大圆满。我们通过金刚萨埵除障法把业障消净了，通过修曼茶罗把福报圆满了，对上师有具足的信心了，最后获得了上师的窍诀，我们才能证得大圆满。

知道“我”的不存在才是看破

一切烦恼痛苦的根源是我执我爱、自私自利；一切幸福快乐的根源是饶益众生。佛为什么让我们不为自己，只为众生？这是佛心疼我们，慈悲我们。佛不会让我们受苦受累，而是让我们解脱。我们真把我放下了，不为自己、只为众生的时候才能得到解脱；解脱了，就不用再感受轮回的痛苦了。现在我们活得多累，多痛苦啊，难道感觉不到吗？在轮回里感觉不到痛苦是不可能的。

我们的身心得到自在，活得不累，不痛苦了，这叫解脱。把“我”放下了，真正能够为众生的时候，我们才能得到解脱。这是方法，是脱离痛苦的方法。不是不让你为自己，是因为你不会为自己。谁不想解脱？你赚钱、争权都是为了解脱，而不是为了痛苦。你那么自私地去生活，再有钱，再有权也得不到解脱。

我执我爱、自私自利让你的心量特别小，什么也容纳不了。慈

悲心、菩提心发出来了，心胸打开了，什么都能容纳，这就是解脱。就是要放下我，要看破我，要知道“我”的不存在。我们从小就知道有我，有“我”的执着，这是与生俱来的。看看那些小孩子，虽然不会说话，不会做什么事情，但是舒服了知道笑；不舒服了知道哭，这就说明了他有人我执。他觉得“我”舒服就乐；他觉得“我”不舒服就哭。

我们不用怎么特意去想，就有一个我执，就知道有我。但是我们所认为的“我”，是单独一个“我”，而且是恒常不变的，从小到大，从生到死，觉得“我”是实有的，一直都存在，不知道是如幻如梦的。其实根本没有这样的一个我，你从哪里找到的这样一个自我？找不到！

一问我在哪里？都对着自己的身体说，“我”在这里。也没有想其他的，认为整个身体，包括心，包括精神就是我。但是肉体、精神，或者肉体和精神的综合体，都不是我们所认为的这个我。我们的肉体不是单独的一个部分。大概地分可以分为五个部分，两只手，两只脚，头，胸，腹部，没有单独的一个东西。再一分，每个部分都不存在了。这么分会分成很多很多部分，没有单独的一个我。

精神不是物质，没有形状，不能直接分，但是我们可以用时间分。一年是十二个月，一分就没有单独的年了。一个月分成三十天，也没有单独的月了。一天分成二十四个小时；一个小时分成六十分钟；一分钟又可以分成很多刹那……这样分下去就没有了。一年、一个月、一个小时、一分钟，这都是一种概念，根本不是真实存在的。今天我们心的状态和昨天的就不一样，现在和刚才也不一样，后一个刹那和前一个刹那也不一样。这样一看，我们的精神

也没有单独一个，所以我们所认为的“我”也不是精神。

这样，肉体也不是我，精神也不是我，肉体和精神的综合也不是我。我们所认为的“我”找不到了，就剩下一个概念了。没有恒常不变的我，也没有实有的我，就像很多配件组成的汽车一样。大概看形状觉得有汽车，一找也找不到汽车了。一个道理，我们也找不到一个单独不变实有的“我”；别的东西，我们没有认为是我；别的地方，也找不到我。这叫性空。综合的“我”只是一种概念，这样我们所认为的“我”就找不到了。这么一想，这个我就不存在了，这叫“看破这个我”。

我们看破了我，才能放下“我”；你看不破的话，根本放不下。心里想“不存在，没有，空的……”也没有用啊！你也不知道是如何空的。我们现在观无我也是，仅仅是这么想，“我不存在，一切缘法都不存在，都是如幻如梦，都是空的”，根本不知道其中的道理。“不知道”不是看破。通过各种逻辑，各种方法破我执，真正知道了“我”的不存在，这才是看破。

真正看破了才能放下；没有看破之前无法放下。我们这些学佛的人都会说“放下吧”，都会说“随缘吧”，都会说“不执着”，其实不懂什么叫放下，不懂什么叫随缘，不懂什么叫不执着。我们现在一说放下，都放弃了；一说随缘，都随便了；一说不执着，就什么也不认真了，不去想，不去做了。你真正明白了这个“我”的不存在，真正知道了“我”是空的、假的、如幻如梦的，才能把“我”看淡了。你把“我”看淡了，才能放下这个“我”。你放下“我”了，才能真正为众生。你真正为众生了，才能得到解脱。

我们现在修加行，主要是通过金刚萨埵修法消业，通过曼茶罗修法积福。福报大了，业障小了，对上师有具足的信心了，自然而

然就能悟到这些道理。证悟这些道理了，我们才能真正放下。证悟之前，通过各种逻辑也能说明一切缘法皆空这个道理，但这只是能了解一点，很难证悟。

刚才说的那些道理其实很简单，一分就没有了，这就是性空的道理。你认为太简单了是不是？就是这么简单，但是你悟不到。你慢慢的思考、分析，我们所认为的、单独的不变的实有的这个“我”，在哪里都找不到，在自己的身上也找不到，在其他的地方也找不到，这叫无我。就这么简单，但是很难证悟。我们有业障，就有很多烦恼，所以障碍了我们悟不到。

知道“我”不存在，就没有“我”了，就不掺杂这个“我”了。现在我们也发心，也发愿，但是想完全达到清净是很难的。什么叫清净的心、清净的愿？里面不能有私心杂念，不能掺杂这个“我”。清净心、清净愿的力量不可思议，都能实现。但是很多人的发心、发愿始终达不到效果，是什么原因？因为没有放下“我”，“我”在里面掺着，这叫私心杂念，所以不清净了，所以没有力量达不到目的。

怎样的回向才是如理如法的？

无论做什么功德都应该有前行发心殊胜、正行无缘殊胜、后行回向殊胜。如果没有后行回向殊胜，无论种什么善根，无论做什么功德，无论积什么福德，都不会有圆满的功德。

做完功德后如果不回向，第一，不能增长善根，功德福德的果报享受一次就会消尽；第二，所做的功德不能圆满；第三，所做的功德不稳定，随时随地都有可能毁灭。如果不及时回向，只要生起

刹那的嗔恨心、后悔心、邪见，或者在他人面前宣说，所做的功德就会消失。还有颠倒回向，不该回向的地方回向，不如法的回向，甚至想借此善根去损害别人，这样功德也会消失。

所以平时无论做什么功德与善事，不管大小都要立即回向。如果回向了，尤其是回向众生，回向给修成菩提果的因，第一，善根时时刻刻都能增长，直到证得菩提果，功德的果报享受千百次也不会穷尽，所做功德都能变成证得无上菩提的因缘；第二，无论大小功德、善根都能够圆满；第三，功德非常的稳定，再微小的功德也能够存住，哪怕生起嗔恨心、邪见等等，功德也不会被摧毁。

回向的次数越多越好，时间越快越好，最好是立即回向。回向给自己或者家人，冤亲债主也行，最好是回向给一切众生。因为众生是无量无边的，这样回向，功德也是无量无边的，这也是一种善巧方便。也可以回向给菩提：愿此功德成为一切众生获得无上正等觉的因缘。或者回向给自己：愿自己为众生证得无上菩提，愿此功德成为自己修成正果的因缘。

做回向的时候最好有证悟三轮体空的智慧的摄持。三轮体空，是回向者自己、所回向的善根、回向的对境都观为空。站在性空妙有的角度来做回向，是最殊胜最圆满的回向。但是，现在我们没有证悟空性，很难做到这样的回向。但是我们可以这样做：过去、未来、现在诸佛怎样回向，我也那样回向；上师怎样回向，我也那样回向。《普贤行愿品》里也有“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。”文殊菩萨怎样回向的，我也那样回向；普贤菩萨怎样回向的，我也那样回向。这样的回向也能够代替三轮体空的回向。

前行发心殊胜——发菩提心；正行无缘殊胜——明心见性、有

证悟三轮体空的大智慧的摄持；后行回向殊胜。对于一个真正的修行者来说，这三个殊胜都是不可少的。如果有三个殊胜的摄持，仅仅念一句“阿弥陀佛”、念一句观音心咒“嗡嘛呢叭咪吽”六个字，都能成为解脱、成佛的因。如果没有三个殊胜的摄持，即便所做的善根再大，所积的功德再多，也不能成为解脱成佛的因，只能得到人天福报。如果仅仅在形式上、表面上做功德、积福行善，起心动念却是恶的，那就造恶业了。

除烦恼断执着 从持戒开始

现在有些人一讲戒律就害怕，“我做不到怎么办？”因而不敢受戒，甚至不敢学佛。其实无论你是否受戒，只要造了恶业就要感受恶报，后果是一样的。比如，杀生了就要感受下地狱的恶报，下地狱以后很难出来，出来了先要托生为饿鬼、傍生，然后慢慢才有机会托生为人。也有直接托生为人的，但是也要感受短命多病的果报；欠一条命要还五百条。

受戒是为了让你增加功德，不是佛要求你什么，不是让你受苦受累。你受戒了就有功德，有功德了就有福报，有福报了就有智慧。守戒是为了严格要求自己，这样你的进步就快，这些烦恼和习气才能断除。

“我的烦恼有时候很少，但是一遇到对境就不行，我的习气还是改不了。”你能改得了吗？你也没有受戒，对自己要求也不严格，总是那么马马虎虎的。那么多劫积累起来的烦恼和习气，平时都藏在阿赖耶识中，面对对境的时候自然而然就出来了。你要对付它！什么时候才能对付烦恼呢？你要有正知正见，要有智慧。有正

知正见才能对付邪知邪见，没有邪知邪见才没有烦恼，没有烦恼才没有习气。

先断烦恼障，再断所知障，最后才断习气障。“我的习气什么时候才能断掉……”你连烦恼障都没有断，能断所知障吗？习气障就更不用说了。现在有的人对法的执着特别强，因为烦恼障没有断，所知障肯定断不了。断掉了对法的执着是不是无法修行了？不是，断执着是一种修行，断除执着了才有修行。有的人又想，“对法也不能有执着啊？”然后就不修了，这就是把放弃当放下了。

放弃和放下是两码事，执着和认真是两码事。佛菩萨、上师不可能不认真吧？但是他们没有执着心。认真是解脱，执着是罪过，现在你认为自己认真了，实际上那是执着，你真正认真了就解脱了。“我认真了，怎么还不好呢？”那么在乎，总活在别人的眼光下，总看别人的脸色，人家的脸一黑心就动了，脸一白心就乐了。这就叫执着！哪有这样的修行人？别人脸黑脸白与你有什么关系？这不都是分别心吗？别人脸色好了你就解脱了？不可能对你都是白脸，也不可能对你都是黑脸，你不执着白脸就没有黑脸，不执着黑脸就没有白脸，你不执着都不会伤害你。

“我对家人、对孩子、对亲朋好友真好啊！”实际上这是执着，而不是认真，你不执着了才有认真。我说的认真是一种缘起的作用，是完全的解脱；你说的认真是一种执着，是轮回的因，完全是痛苦的。你的“认真” 给你带来了烦恼和痛苦，这不也是一种罪过吗？

放下和放弃也是一样，“我把家也放下了，孩子也放下了，怎么我还不好呢？”不用问，这是放弃，放弃了肯定有烦恼，肯定有痛苦也是罪过，当你没有烦恼和痛苦的时候才是真正放下了。不要

放弃任何人，不要放弃任何事，这才是圆满。大乘佛法能圆融一切，容纳一切，所以大乘佛法里的解脱是究竟的解脱，大乘佛法里的成就是圆满的成就。

信心清净　则加持现前

我们是学佛的，不是学魔的，学佛首先要明理。如果你迷了就是魔，你迷着做事情就是学魔。佛是觉，你觉了这叫学佛。明理特别重要，我们讲“闻思修”，没有听闻怎么思惟啊？没有思惟，什么也不明白怎么修啊？你先多听，多看，多学，多了解。你听明白了，想明白了，然后照着去做这叫修行，这样才能解脱。

什么也不懂就信叫迷信。我们现在都信观音菩萨，都念观音菩萨，你不明理就信也可能是一种迷信。好好地观察自己，你对观音菩萨是怎么信的？现在很多人也不知道什么是观音菩萨，别人一说“观音菩萨是救苦救难的”，就动心了，知道自己活得苦、活得累，“是救苦救难的，正好是我需要的”，就开始喜欢了，赶紧把观音菩萨请到家里供上，在观音面前拜、求，求平安、求健康，求世间其他事，包括打麻将赢钱。求了半天，打麻将输了。就开始怀疑了，“不灵啊？是不是不慈悲啊？就不供了。这都不是信心！这样信观音、供观音、念观音，都是一种迷信，不是真正的信心，根本无法得到观音菩萨的加持和保佑。

什么是信心？信心有清净信心、欲乐信心、胜解信心。什么叫清净信心？你知道观音菩萨是大慈大悲、大彻大悟，有无漏的、不可思议的功德。你知道观音菩萨的功德，心中特别喜欢，生起信心了。不是因为他有钱有权，也不是因为他相貌庄严，而是因为他有

诸多无漏的功德，所以你才喜欢他，愿意供，愿意念观音菩萨。这里没有我执我爱，没有自私自利，完全是清净心，这叫清净信心。

第二是欲乐信心。观音菩萨有那么多无漏的、凡夫所没有的不可思议的功德，你希望自己也能得到像观音菩萨那样的功德，这叫欲乐信心。

第三是胜解信心。观音菩萨大彻大悟、大慈大悲，他能救度我们这些众生。他有这个愿，也有这个能力。你对观音菩萨的这些无漏的、不可思议的功德没有丝毫的怀疑，特别的相信，这叫胜解信心，也就是我们所说的“坚定不移的信心”。

无论是清净信心、欲乐信心还是胜解信心，完全都是清净的。这里没有自私自利，没有私心杂念，没有贪嗔痴慢疑等烦恼，它完全是清净的。我们再高一个层次说，你对观音菩萨有这样一个清净的信心，这本身就是观音菩萨。我们对观音菩萨有这样的信心，再去拜观音、祈祷观音、念观音，我们一定能得到加持。加持就是力量！也可以说是我们对观音菩萨清净信心的力量，也可以说是观音菩萨的力量。有了这样的力量，我们能度过一切艰难困苦，我们能彻底得到解脱。

一定要明白这些道理，什么也不明白，然后“大慈大悲、救苦救难的观音菩萨救救我，保佑我平安健康”，全是自私自利，这样求没有用，也许能得到一些暂时的利益，但是这些很快就会消失的，这都不是真正的成就。自己最清楚自己，别人不好评论你，因为不知道你的内心。我们都要观察自己，对观音菩萨有这样的信心吗？有就行了。如果没有的话，你要抓紧培养。你对观音菩萨有清净的信心，一定能得到观音菩萨的加持，一定能得到身心解脱，不用怀疑。

根据大小乘的区别来观察自己的发心

现在很多人将大乘佛法和小乘佛法混在一起，没有分清楚，所以内心经常有矛盾和冲突。大乘佛法和小乘佛法的界限是什么？世间法和出世间法的界限是什么？把这些弄明白了，才能真正地修行。

我们修行要先发出离心，这是世间法和出世间法的界限。在出离心的基础上发菩提心，这是小乘佛法和大乘佛法的界限。菩提心是一切大乘修法的前提，通过修持大乘佛法才能成佛。什么是菩提心？菩提心有很多种，我们要先把愿菩提心发出来：为度化一切父母众生而发誓修持成佛！一切众生都当过我们的父母，现在我为了这些父母要修行，要成佛。那个时候你没有自私自利心，完全是为众生；你对世间法不会有丝毫贪图和留恋，无论做什么事都是为了众生的解脱。为了众生的解脱，无论修什么法都是大乘佛法；自私自利，为自己解脱，不管修什么法都是小乘佛法。

大乘和小乘的修法有相同的地方，也有不同的地方。大乘佛法里强调发心、动机；小乘佛法里强调表面和形式上的东西。小乘修行者是为了自己的解脱，最终还是有自私心，所以修法中对表面上、形式上的要求也高，不仅强调动机，也强调行为。大乘修行者完全看发心，心善一切善，心恶一切恶。佛经里有很多这样的比喻：有一棵树，假如树根有毒，那么树枝和树叶也肯定有毒；假如树根是药，那么树枝和树叶也肯定是药。发心动机是善，外在的一切语言和行为也是善；发心动机是恶，外在的一切语言和行为也是恶。为自己怎么都不可以，为众生怎么都行。在善恶的判断上，大

乘佛法里主要强调的是心的善恶，小乘佛法里主要强调的是行为的善恶。

大乘与小乘在结果上区别很大。小乘修行者是为自己的，所以不能成佛；大乘修行者是为众生的，所以能成佛。如果相续中没有菩提心，不管你念什么佛、诵什么经、修什么法，你都是小乘修行者，再努力、再精进，最后也只能成为阿罗汉，不能成为菩萨，不可能成佛，也不可能往生。你只有发心为众生，才能成就大乘佛法。

你是小乘修行者还是大乘修行者，就看有没有菩提心。我们都是修持大乘佛法的人，一切功夫都要下在心地上。心不到位做什么都不到位；心到位了一切都到位了。这样你的生活就是修行的过程，你的所作所为完全是为众生：为众生学，为众生修，为众生吃，为众生穿，为众生喝，为众生工作。这个时候一定要有一个正确的动机：不能为自己，一定要为众生；不能为某某众生，一定要为一切众生。

行住坐卧都用心去做　即是修行

很多人有那么多烦恼痛苦，活得浑浑噩噩，天天吵吵闹闹、马马虎虎地混、辛辛苦苦地过，这叫混日子，不是过日子！怎么不寻找解决的方法呢？明明白白地过日子多好，样样事都好好做，用心来做，这就是修行么！但是现在很多人，小事不想做，大事做不了，就那么得过且过，结果什么也没有做成。我们不能这样。不管是小事还是大事，不管是家里的事还是家外的事，不管是个人的事还是公家的事，都是一种缘分，既然有这个机会，既然遇到了就应

该珍惜，了缘么！学佛修行就要了缘、了债、了生死。

什么叫了缘？不管是小事大事，样样事都认真、用心去做。小事也别嫌弃，大事也别害怕。连吃饭、洗衣服都用心去做，这都是一种修行。现在人做什么事情都不用心，连吃饭都不用心。吃的时候心里想的都是别的事，不知道饭菜是什么味道就吃下去了，就知道吃饱了。样样事情都应该用心，吃饭用心去吃，行住坐卧都用心去做，这样都是享受，都是修行。我经常讲的在生活中、在工作中修行，就是这个意思。

现在你学佛修行了，以前做的那些事情依然可以做，但是心念要转过来。转念说难也难，说容易也容易。主要是我们都不管这颗心，心爱怎么样就怎么样，一直散乱，胡思乱想，东跑西颠。轮回就像苦海，我们的心就像海面上随波漂荡的孤舟，没有止歇的时候。我们根本不知道自己一直处在这种状态当中！“唉，活得太累了，太没有意义了。太痛苦了，忍受不了了……”只知道苦、累，但是不知道原因。真正的原因是你的心散漫，心没有归宿，始终在漂泊流浪。

如果你的心能停歇下来、稳定下来，能找到归宿了，你自然就不苦不累了。但是我们现在总觉得发心难，转念难。根本不管这颗心。如果不管它就很容易散乱，管了很容易驯服。上师法王如意宝也讲过，你不管心它就很调皮，你管也很好管。所以你一定要管住它，给它找个归宿，别让它乱跑，让它老老实实地安住。能把心管住，解脱就不难了。

选择法门不是分别心

有的人说，女人不能修行，修行了今生也不能解脱；又有人说，在家人不能修行，修行了今生也不能解脱。然而大乘佛法，尤其是密宗里讲，在家也可以修，出家也可以修，男人也可以修，女人也可以修，都是平等的，只要修行了都能成就。密宗里讲，男性代表方便，比较稳定但是智慧差，不容易成就。女性代表智慧，她们的定力不如男性，但智慧比男性高，修得更快，成就也容易。所以男女一样可以修。

我们不要说这个对、那个不对，这个是正法、那个是邪法。我们讲过“诋毁宗派”，这么做就是诋毁宗派！我们是宁玛派，如果我们只赞同宁玛派，诋毁格鲁派，就犯根本戒了！赞同密宗，诽谤显宗，也犯根本戒了！这都不允许，也没有必要这么做。上师法王如意宝说，“不能扰乱其他众生的心，但是也不能动摇自己的决心。” 我在任何情况下都不会动摇自己的决心，不会放弃自己的目标，不会改变自己的决定，也不会恼害其他众生，扰乱其他众生的心。上师的教言我任何时候都不会忘记，希望你们也不要忘记。

选择法门不是分别心。八万四千法门都是脱离痛苦的方法，最终的目标都是一个——解脱成佛。但是达到目标的方式有些不同，有的坐飞机，有的坐火车，有的坐汽车，还有的步行。根据自己的根基、福报和缘分来选择，哪种方法适合自己就用哪种方法。学法、修法看根基，佛讲法的时候讲的是相应法，所修的法与自己的根基相应才能解脱。真正具足法相的上师都能引领你踏上解脱之道，都能令你证悟真理，但是依止的时候要看自己的缘分。与自己

有缘分的上师就是自己的上师，适合自己的法就是与自己相应的法。

我们有把握修来人天福报么

学佛修行就要认认真真、老老实实，不能虚伪啊！如果虚伪了，你无论修多少、念多少，都是白修白念，有什么用？很多人修行了那么多年，最终连人天的福报都得不到。在皈依三宝的基础上断十种恶业、行十种善业，才能得到人天福报。

如果没有皈依三宝，没有断除十种恶业，没有行持十种善业，你做布施、做供养做得再大，你帮助的人再多，也得不到人身。这是怎么回事呢？你布施了、供养了，肯定有功德、有善报，你会得到权势、钱财和名声，但是这些福报在三恶道里也有。很多傍生都特别有权有势有财富，名气也特别的大。比如说龙王，它有特别显赫的名声和权力，三界里都知道它，三界里谁的财产都比不过它。但是，它不是人也不是天，它就是傍生，它是属于傍生道的！我们讲六道轮回的过患时也讲过，傍生分很多种，有的傍生名气特别的大，权力也特别的大，但就是愚痴，不能学佛不能修行，连解脱的机会都没有。

饿鬼也是。虽然大部分饿鬼都在感受饥饿的痛苦，但是也有例外。饿鬼里有一种是空游饿鬼，有的空游饿鬼特别富有，他们有的是财产，名气和权力也特别大。无数人的生命都掌控在一个鬼神的手里，想让谁死就让谁死。虽然他们有这么大的权势，很多人跟他们相比都不算什么，但他们终究只是饿鬼道的众生。

很多人认为，“现在我修的是人天福报么！”像你这样的修

行，得不到人天福报！你爱听也好，不爱听也好，事实就是这样。想要得到人天福报，在皈依三宝的基础上，要断除十种恶业，行持十种善业。这仅仅是得到人天福报的因，还要有种种的缘，因缘聚合才能得到人身，不是那么容易的。人身也有很多种：一般的人身，珍宝般的人身，暇满的人身。你连一般的人身都得不到，学佛修行对于你来说有什么用？

真正放下了　什么也不用放弃

我们经常说的不执着，不是什么都不让你想。很多人一听说不能执着，就不敢想这个、不敢想那个，控制自己的情绪和思想。如果什么也不想就变成傻子了，那是最愚痴的人，修行也很容易修偏。

那些特别高深的法，都是不让你执着，直接让你放下一切。大圆满法也是，禅宗也是。禅宗的境界相当高，大圆满的境界更高，但是我们能达到么？一开始就不执着，连想学想修的念头都没有，怎么学进去啊？怎么才能修成啊？这些都是最高的境界，只有最上等根基的人才能做到，一般的人不可能轻易达到这个境界。所以我们首先要执着，执着取舍善恶，执着出离心、菩提心，通过执着的修法，最后达到不执着的境界。

很多人都用“不执着”的见解来要求自己，也不取舍因果，也不护持戒律，随随便便的，什么都做。已经造业了！弥天大罪！这是佛法里讲的最大的罪过！这里有个误区。你证悟了，真正达到那个境界，懂得了这个道理，能把握住了，那个时候你才说“不执着”，之前是不允许的。很多人根本没有基础，就直接修那些最高

深的法，这是修偏了。你根本不会站，怎么可能会跑呢？我们在百日共修里，学的、修的主要都是前行的修法，把这些都修好了，修正行的时候很容易。

我们的修行都在日常的生活当中，但是你要会学、会修、会放下。如果你真正放下了，什么也不用放弃，那个时候一切一切都是你的。没有放下的时候，你一切一切都要放弃，因为你心没有自在，都不是你的。

你看，这暂时是我的财物、我的家庭、我的孩子，但是过几天、几个月、几十年，就分散了，都不是你的了，连自己的身体都要失去。当你真正自在了，那个时候不生不灭，一切一切都是你自己。什么叫大自在？你的心自在了，一切都自在，你的心是你自己的。

“我的心是我自己的呀，现在也是！”现在不是你自己的！是别人的！你活在别人的眼光下，为别人活着，把握不住自己的心，总是随着外境转动，没有自由，所以活得累。心没有自在的时候，一切都不是你自己的。如果你的心自在了，自己把握住了，想放开就可以放开，想收回来就可以收回来，心无边无际，无处不在，都掌握在自己的手里。

关键是这颗心，一切功夫都下在心上。到底什么是出离心、什么是菩提心，你先把这些弄明白，然后运用到日常生活当中来。如果你的发心动机是出离心，那么你所有的一切都是出世间的，包括日常的琐事。如果你的发心不是出离心，还处在执着和贪恋当中，那么你所做的一切都是世间的，都是轮回。

学佛人首先要有断恶行善的决心

不管是修净土宗的，还是修禅宗、密宗的，如果没有前行的修法，就直接修净土、禅宗、大手印和大圆满法的人，有两种情况，一种是最愚痴的人，另一种是最有智慧、最有根基、最有福报的人，他生生世世已经修完加行了。我们都听过净土宗的净空法师的讲法，他也讲菩提心。他讲的菩提心是什么？他讲的不是世俗菩提心，而是胜义菩提心，清净平等，让你发清净心、平等心，在这样的基础上念佛念到一心不乱，统统放下。能修持这个法的人是真正有修行的人，特别有福报、有根基的人，也就是大圆满法里讲的利根者。

大圆满法也是一样，《大圆满愿文》里讲的“寻觅修行自己徒劳因，缘法修习延误入樊笼”，它也是直接让你放下一切妄念，直接让你断除一切执着，这谁能做到？禅宗也是，境界特别高，一讲念佛，就是“谁念？念什么？怎么念的？”这都是直接讲明心见性。真正能修这些修法的人，一定是利根者，根基最大的人。在汉地，有直接修大圆满法而不修加行的人。相续中没有出离心、慈悲心、菩提心就去修大圆满正行，这种人是最愚痴的人。

很多人不懂佛理，不知道什么是真正的善和恶，也不知道什么是正道、什么是邪道。什么也没有学、没有修，能懂吗？连人天福报都得不到！你想得到人天福报，要在皈依三宝的基础上——表面上皈依的不行，不是办个皈依证就可以了，要从心里真正皈依三宝。在皈依三宝的基础上断十种恶业，修十种善业，这是得到人天福报的因，还要有缘。因和缘具足了才能得到人天福报，否则不可

能。

现在很多人连断恶行善都不会，不懂什么叫行善、什么叫断恶。净空法师也讲了，《弟子规》是世间法的基础，断十种恶业、行十种善业是出世间法的基础，在此基础上才可以念佛。不杀生，还放生了，这不叫行善断恶。行善也好，断恶也好，都是一种决心。从内心里下一个决心，做一个决定，“从今以后纵遇命难也不伤害任何众生的生命。”在你的相续中有这个决心，才叫断恶；从内心里下一个决心，做一个决定，从今以后全力以赴地爱护自他的生命，爱护一切众生的生命，这个决心才是行善。你仅仅不杀生，这不叫断恶；你仅仅放生了，这不叫行善。这些道理很多人连听都没有听说过。

有的人在上师善知识面前，跪着双手合十、磕头，念几句皈依偈，办个皈依证，这不叫皈依，这只是皈依的仪式而已。真正的皈依是一种决心。“从今以后，我究竟的导师是佛陀，究竟的道路是佛法，究竟的道友是僧人。”这三个决心叫三皈依。如果再加上“我究竟的怙主是上师”，这个决心就是皈依上师。

在你的相续中有这些决心才是皈依，之前你还没有皈依。真想学佛的话，一定要如理如法地按佛的要求做，按上师的要求做，这样才能解脱、才能成佛，之前是不可能的。我希望你们别欺骗自己。现在讲的，听不进去，盲修瞎炼，自己觉得自己很有修行、很有知识、很有智慧似的，最后连人天的福报都得不到，那个时候难道不后悔吗？但是已经晚了，后悔也没有用，只能流转轮回，没有其他办法。

在家人修家庭和睦是最实在的修行

一定要把握住自己的心，要知道一切都是自心的显现、自心的幻化。我们能在日常的生活工作当中，接待人处理事的时候把握住自己的心就好了。一切殊胜圆满、清净平等都在我们的生活工作当中。我们的生活圆满了，工作圆满了，这才是真正的圆满。如果我们的生活没有圆满、工作没有圆满，另外得到一个圆满有什么用？

家庭不和睦，天天吵吵闹闹，你还想得到解脱是不可能的。身体不健康，天天有这个病、那个病，这是不圆满；工作不顺利，总有事，这也是不圆满，说明你修行还是没到位。身体、工作、家庭都越来越好了，那个时候才是有修行。

家庭有问题，你不要去找其他原因，肯定是自己的问题，你肯定没有完全地把家人当成佛，把他们放在自己的头顶上。现在我们修慈悲心、菩提心，修慈悲心是你一定要把众生当作自己的父母，修菩提心是你一定要把众生当作佛。家庭不和睦的时候你肯定没有做好，如果你真正把他们放在自己的头顶上，把他们当作自己的父母，当作真正的佛，那个时候他们对你怎样都行。现在你肯定没有做到，所以我们要努力去做。这也有过程，慢慢就做到了。如果你真正去尊重、照顾他们，他们不可能不被感化。如果你把他们感化了，那个时候他们也会有真心。

我们是学佛的，天天都说要发慈悲心，家里这些都是众生——与自己最有缘分、最需要自己照顾的众生，你却不去照顾，不去关心，不去尊重他们。他们成为你的儿女、成为你的家人，这也是一种缘分，他们是最需要你的关心、爱护、帮助的众生，你把这些众

生忘了，那你怎么发慈悲心？虽然都是众生，但是他们不一样，他们现在最需要你，别的众生不是最需要你。最需要你的就是你身边的这些人，你的家人，你的儿女。你要懂得这个道理。

现在很多人都说，我对外人行，但是对家人不行。这是什么原因？对家人不行，说明你彻底没有了慈悲心，你连与自己最有缘分、最了解、最方便接触的众生都没有度化，你想度化别的众生是不可能的。但是人都这样，自己学佛修行了，于是家也不管了、孩子也都扔了，还继续天天跟他们吵闹，认为自己学佛他们不学。你要好好的想一想，这也太过分了吧？还执着形式上的东西，总是放不下这些！如果你真能够放下了，没有必要天天争吵。好好地爱护、照顾自己身边的这些众生，慢慢扩大到一切众生，这是最实在的修行。

别的哪有什么众生啊？哪有什么佛啊？这都是众生，也可以说都是佛啊，你帮助他们、照顾他们，也可以说是帮助众生、照顾众生；他们都有佛性，你尊重他们，也等于尊重佛了。我们都是修大乘佛法的人，尤其是修密宗、修大圆满法的人，一定要有五种圆满的基础。连这个境界都没有，你想修大圆满法是不可能的吧？在家里的时候也是五种圆满，你自己的家就是西方极乐世界，家人就是无量光佛阿弥陀佛，亲朋好友就是莲花部的尊众，生活、工作都是大乘法、大圆满法。除了自己的家以外没有西方极乐世界，除了自己的先生、太太以外没有阿弥陀佛，你应该去尊重他们。你不是信佛么，这些都是佛讲的道理。

不是把不清净的东西观想为清净，不圆满的东西观想为圆满，而本来就是清净、本来就是圆满。虽然我们还没有达到那个境界，但是一定要这样明观。还没有明白这个道理很正常，但是你要去观

察，要去思惟。

学佛修行的三个要点

学佛修行不能走弯路。出离心、菩提心、证悟空性，这是修行的三个要点。没有出离心，无论学什么修什么都是世间的，超不出轮回。没有菩提心，无论学什么修什么都是小乘的，只能得到声闻、缘觉的果位，不能成佛。发菩提心以后还要证悟空性。一切善行都要有证悟空性智慧的摄持，这就是“三个殊胜”里的“正行无缘殊胜”。什么是“般若波罗蜜”？通过智慧到达解脱的彼岸。有智慧的布施才是布施波罗蜜，有智慧的持戒才是持戒波罗蜜，有智慧的忍辱才是忍辱波罗蜜，有智慧的精进才是精进波罗蜜，有智慧的禅定才是禅定波罗蜜。如果没有智慧，没有般若波罗蜜，一切善行就都是有漏的善，只能得到人天的福报，不能摆脱轮回。

现在一说“明心见性”，都害怕，“我能吗？我不能开悟，因为我业障深重……”这有什么可怕的？有什么大惊小怪的？你不去寻找自己，不去了解你自己，这才是真正应该害怕的地方，这才是真正应该大惊小怪的地方。学佛，就是学习找到自己；修行，就是为了知道自己到底是怎么回事。了解了自己，才能了解其他的；连自己都不了解，还能了解什么？“原来我以为他挺好的，但是后来又变了……”那肯定会变，你认为了解他，实际上你根本没有了解他，因为你连自己都没有了解。万事万物、山河大地、一切一切都一样——都会变，没有什么可奇怪的。

证悟、开悟，这个要求一点点也不高，不是达不到的。如果我们没有佛的圆满智慧、圆满福报，需要自己从无到有修出来，那是

很难。但是福报、智慧是每个众生本来具足的。什么叫修福报？什么叫修智慧？就是让它显现出来。怎么才能显现出来？你去认识你自己，相信你自己，承认你自己是佛，这叫显现。什么叫业障？总是怀疑，总是不相信，不肯去找自己，不敢肯定你是佛，这就是你的烦恼、业障。别处哪有业障呢？

什么是成佛？你认识到自己、对自己有信心了，承认你自己是佛，这叫成佛。什么叫佛性？本来具有的清净平等的自性，这就是佛性。每一个众生本来都具足，跟阿弥陀佛、释迦牟尼佛一模一样，一点点也不差。

我们都具有释迦牟尼佛的智慧和福报，但是释迦牟尼佛已经证得了，我们还没有证得。我们没有证得的原因是什么？就是我们到现在还不肯去找。我们不肯找，这就是我们的业障。解脱、成佛是最简单、最容易的事，我们总觉得难，这就是我们的业障。

细微之处　用清净心的力量来利益众生

我们不能只知道消福，不知道积福。如果我们没有慈悲心、没有菩提心，一直在贪嗔痴慢疑的状态中吃喝玩乐，这一切都是在造业，都是在减福。等到福报穷尽，业力现前，我们只能堕落恶趣，再也没有解脱的机会了。没有积福，天天奔忙也发不了财。有人说，“钱是我自己做生意、自己工作挣来的。”实际上，这都是你以前修过的福报，种过的因。这些都存于你的阿赖耶识中。做生意、工作只是一种缘，因缘具足而且成熟的时候，就会得果。

我们也可以享受福报，但是不能浪费福报。浪费自己的时间、财产、功德和一些好的机缘，都是浪费福报。你所得的、所享用

的、所占有的这些，都是自己的福报，不能浪费。很多人都认为这是别人的、是公家的，就随便用、随便花，一点点也不在乎。殊不知你有这样使用的权利，也是你生生世世修来的福报。随便浪费别人的、公家的财产就是在浪费自己的福报，这个道理一定要清楚。在寺院里也是，所有财物都是十方的供养，如果随便吃、随便扔、随便用，福报消耗得非常快。

有的学佛人知道节俭，不敢浪费东西。烂了、坏了的东西也吃，这样做对身体肯定有伤害。我们可以把它们扔掉，布施给其他的众生。念咒语、念佛号，发一个清净心，发一个好愿，愿这些都能够变成其他众生所需要的东西，让他们得到。还有我们的唾液、排泄物，对我们来说是特别脏的东西，但是很多众生都喜欢，他们可以吃、可以用，尤其是饿鬼道的众生，他们只有这样的福报。

有这样一个故事。一个饿鬼一直没有得到食物，有一天，他终于得到一点点痰，因为有个修行比较好的比丘吐痰的时候发了慈悲心，于是他的痰就变成了饿鬼的食物。饿鬼得到了这口痰，但是还舍不得吃，想留给他的孩子们。我们修金刚萨埵除障法的仪轨里也有：我们排出来的脏东西都是业障、魔障、罪障，形象上也是脓血、小含生、烟气，但是这都可以布施给那些冤亲债主，也能变成他们喜欢的东西。

我们扔剩饭菜、变质的食物，吐痰的时候，先念一遍“嗡啊吽”。“嗡啊吽”代表一切诸佛的身口意：“嗡”能清净；“啊”能增长；“吽”能变化。我们所布施的这些东西，念“嗡”的时候，通过诸佛身的加持，不清净的东西都能变为清净；念“阿”的时候，通过诸佛口的加持，就能遍满整个虚空。我们所布施的东西原本非常少、不圆满，但是一念“吽”的时候，通过诸佛意的加

持，都能变成冤亲债主需要、喜欢的东西。所以只要我们发一个清净心，我们扔掉的东西，就能利益很多众生。

该花的花，该用的用。有的人贪心、吝啬心特别强，什么也舍不得，属于自己的东西也舍不得吃、舍不得用、舍不得花。这种人不可能发财，暂时发财也留不住，肯定会越来越穷。如果不能很好地利用这些财富，留着它有什么用？吝啬心那么强，活着就变成饿鬼了。人间也有饿鬼，就是跟饿鬼特别相似的人。正道来的东西会去正道，邪道来的东西会去邪道。没有吝啬心、没有贪心的人肯定能发财，福报是修来的，不是求来的。

人神相处之道　恒顺众生之心

在藏地，有的人活着就能直接去神所在的地方，看到有的地方的神特别富有，因为那个地方的人都供奉他们；有的地方的神却很贫穷，因为那个地方的人不供奉他们。不供奉神的地方，往往那里的人也常有疾病、灾难等各种痛苦。

跟人一样，神也有高低、贵贱、贫富的差别。能经常受到供奉的神，他们就非常富有，力量也特别强。有的神穷得不得了，就到别的地方当奴仆。如果家神离开了，这个家里就特别乱，什么事情都不吉祥。现在很多人家里都是这样，一点家的气息也没有，破破烂烂的，这些都是因为家神离开了。

我们初到一个地方，应先供此方的神。如果不这样的话，他们肯定会给你制造麻烦。有的人一到外地去就特别不顺利，这就是因为你没有跟那里的神打招呼，那里的神不同意你去。供奉赞叹当地的神也是一种方便，这也是利益众生，也是恒顺众生。

我们现在只能看见人，看不见神，这些神大部分都是饿鬼道的众生。饿鬼有两种，一种是空游饿鬼，它们离人特别近，跟我们在同样的空间和地点。人认为这里是我的地方，神也认为这是它们的地方，如果人与神不和睦，甚至发生矛盾和冲突，在这样的情况下人是不可能争得过神的。所以人和神应该搞好关系，和睦相处。不仅与鬼神相处是这样，其实跟任何人都应该和睦相处，这样你才会一切顺利，一切吉祥。

有些学佛人分别心特别强。佛菩萨供在上面，天天磕头上香，根本想不到其他的众生。对家里人也是，这边供佛供菩萨，那边伤害众生；这边恭敬佛菩萨，那边轻视众生。佛来了，磕头供养；苍蝇进来了，就想打死它。哪有这样的学佛人？你已经做出了不平等的事情，还会有好结果吗？

你一定要对众生有供养和施舍的心。藏地叫上供下施，因为毕竟是凡夫，有分别，所以上面是佛，下面是众生，但也都是施，也都是供。汉地叫供养，众生也需要供养，佛也需要供养。这样说很好，这也是一种平等。

解脱、成佛是什么？就是清净和平等。在你的境界中，一切都是清净、一切都是平等的时候，才是解脱，才是成佛。实际上任何人都有佛性，如果你真正认识到了，那个时候你就解脱了。没有认识到的时候，你还是个凡夫，还会特别的迷茫、烦恼、痛苦，关键是你能不能认识到。在认识到之前，做得再好、再聪明能干，也不可能有完美。不管什么时候，只要想开了、想通了，就是完美；如果想不开、想不通，就没有完美。长得再漂亮、再有钱财、再有权威，也没有用，肯定有缺憾，有无法满足的地方。

如何判断自己所修的是不是正法

修行的过程中，不要去找这些感觉、境界。感觉好也好，不好也好；有好的境界也好，有不好的境界也好；有感应也好，没有感应也好，这都无所谓，不重要。重要的是按次第学修。你所修的法是正法还是邪法，就看自己相续中的这些烦恼和习气。在你自己的相续中，这些烦恼和习气有没有转变？如果有转变，你所修的法就是正法。但是，即使你学得再多，修得再好，你的烦恼没有减少，习气没有好转，那你修的法也不是正法。正法是什么？能够对治烦恼，对治习气，这就是正法。看自己有没有进步、有没有成就，也要观察自己的烦恼和习气。烦恼比以前少了，贪嗔痴慢疑比以前少了，不好的习气比以前轻了，性格比以前柔和了，这就说明你修行上有进步了，有成就了。

观察好自己的相续，别找什么感觉、境界、景象，这都是修行过程中很正常的，不用害怕，也不要高兴。出现好的境界，就高兴、去执着，这是一种障碍；出现不好的境界，就害怕、去执着，这也是一种障碍。一定要把心放平，不要执着这些。我们学佛修行的过程中，会有些坎坷和磨难，这都是正常的，不用畏惧。智慧是在人和事当中磨练出来的，没有磨难和坎坷，不可能增长智慧。

怎么念佛才能管用

学佛修行的过程一定要如理如法，明理很重要。最基本的道理都不懂，最基础的修法都没有，还去学佛信佛，这都是迷信，都是盲修瞎炼，永远成就不了。很多人学佛修行很长时间，但是始终达不到效果，最后都灰心退步了。这是什么原因？就是没有如理如法地学，没有如理如法地修。

比如说念佛一定能往生，但是我们实际上念的是魔，不是佛！我们口头上念的是佛，但是心里念的是魔，都是私心杂念，心里没有“清净平等自在随缘念佛”，这样“念佛”实际上就是念魔、着魔。嘴里念佛，心里念魔；表面上修行，实际上造业！魔分心魔和外魔，外魔是心魔的显现，心魔才是真正的魔。心清净了，一切都清净；心自在了，一切都自在。心里没有障碍，就没有这些外魔的干扰和危害。主要是我们的心不清净，心态不平和。

什么是心魔？我执我爱、自私自利、贪嗔痴慢疑等烦恼才是真正的魔。我们念佛的过程中，心里都是我执我爱、自私自利、世间的琐事、贪嗔痴慢疑这些烦恼。我们嘴里念的是佛，心里念的是魔，实际上念的是魔，不是佛！念魔了又怎么了？念魔了你就入魔了、着魔了，造业了！这样念佛肯定不管用，甚至还有不好的结果。

现在很多人也念佛、修行了，但是身体越来越不好，家庭越来越不和睦，工作越来越不顺利。什么原因？没有念好，没有修好，这样念佛是没有意义的。那怎么办呢？我们讲过三个殊胜，念一句阿弥陀佛也要三个殊胜的摄持。首先，要发心发愿，为众生念佛，

不能为自己念。第二，念佛的过程中一定要把心态放平，站在性空妙有的角度来念。第三，念佛结束的时候，一定要做圆满的回向。有三个殊胜的摄持，才是真正的念佛，才能解脱，才能成就。如果没有发心发愿，你念佛也是自私，修行也是自私。自私地念佛、自私地修行，不但没有功德，反而会有很多罪过。

其实念佛法门特别方便，但是会念佛、能念佛是很难的。我们都讲，“清净平等自在随缘念佛”才是真正的念佛，你光 “阿弥陀佛、阿弥陀佛”，这样念没有用。看破了，才能放下；放下了，才有清净平等，才有自在随缘念佛，之前是不可能的。所以不要欺骗自己，到临终的时候一定会后悔的。没有出离心，到时候你一定还会对世间、对自己的家庭、儿女、亲人有贪念，这样你一定会继续轮回，往生不了。

缘起的作用有　一切法的本性空

念咒的时候，身口意三门要完全放松，保持自然的状态。身要保持放松，怎么舒服怎么坐；口里念诵的时候，声音不要太高，也不要太低，自然发出声音就行；心态也要自然。观想这些内容的时候，开始肯定不到位，观得也不清楚，但是没有事，慢慢来，不要太着急，不要太紧张，也不要太放逸，这样才能感应道交。

有的人对自己的身体要求太严，有的太放逸；声音也是有的高、有的低；心也是，有的人也观想，但是观得不清楚，然后心里着急。这都是障碍。不要这样，慢慢来，什么都有过程。刚开始观想的时候，心里想就行，慢慢就能观出来了。

有的人说：“一切法不是无相么，我不愿意观想，也没有必要

观想。”他们是这么想的，也是这么说的。但这是错的。一切法是无相的，但是无相法也离不开相，无相不是什么也没有。显宗的《金刚经》《心经》里也讲，“色即是空，空即是色。”色本身就是空，空本身就是色，相也不离开空，空也不离开相。

什么叫真空妙有？真空也叫性空，它的本性是空的；妙有就是不可思议的有。它的本性是空的，但是它可以有，这是说不明白的、不可思议的有。真空离不开妙有，妙有离不开真空；妙有的本身就是真空，真空的本身就是妙有。相本身就是空，空本身就是相，这两个是不分开的。如果分开了，这也是一种邪见，根本不是正见。

所以观想特别重要，虽然一切都是空的，都是如幻如梦，都没有真相，但是缘起的作用还是有的。我们不吃饭肯定饿，吃了肯定饱，它本身是缘起的作用。吃饭本身也是空的，但因为是空的所以不吃饭，这是不可能的。现在有的人说，“都是空的，什么也没有！佛也没有，我也没有，地狱也没有，极乐世界也没有。”这都是邪见。怎么没有呢？如果什么都没有，你不吃饭试试？如果不吃饭不饿，吃饭也不饱，你可以说这样的话，但这是不可能的。缘起的作用不空是什么意思？缘起的作用是有，一切法的本性是空的。

我们为学佛修行付出过什么

“五种自圆满”的第四个是意乐圆满。现在很多修行人都没有学佛修行的动力。什么是动力？就是希求正法的心。什么叫希求正法的心？特别喜欢上师三宝，特别喜欢上师三宝的功德，特别愿意学佛修行，不顾吃穿、不顾休息、不顾一切艰难困苦修习佛法。为什

么现在大部分人都懈怠懒惰？就是因为没有动力，没有希求正法的心。

每个人心里都很清楚，做自己喜欢做的、愿意做的事情，不可能不抓紧，不可能不精进，不可能不努力，不可能不付出。你不抓紧时间，学佛修行的事情一拖再拖，这就说明了你没有希求正法的心，你没有意乐圆满。就如华智仁波切说过的那样，“偶尔性的修法，空闲性的修法。”

什么叫空闲性的修法？闲了，没有什么事干了，那个时候才看看书，念一念，稍微有点什么事情就彻底忘了。什么叫偶尔性地修法？高兴了，看一看，念一念，不高兴了就根本想不起来。为什么会这样？就是没有希求正法的心。

什么叫希求正法的心？打比方说，饥饿的牦牛吃青草的时候，前一口还没有吃完就盯着下一口。如果真有希求正法的心，应该是没等这个法门学完，就打算学习下一个法门。我们哪有？天天都忙些什么？你特别愿意做的事情能这样拖吗？不可能吧！如果没有希求正法的心，就没有意乐圆满；如果没有意乐圆满，就不能修持正法；不能修持正法，就不能解脱，不能成佛。

“我学了那么多年，修了那么多年，怎么还不好呢？怎么还没成就呢？”能成就吗？你为了自己的生活，为了自己的工作，为了世间的琐事，你经受过多少磨难，经历过多少坎坷，你付出过多少心血？你要比一比啊！你为了学佛，为了修行，为了解脱，为了成佛，这样付出过、这样努力过吗？你为了学佛、为了修行付出过什么？还问，“我怎么还不好呢？”　你能好吗？！这是为了永恒的解脱啊，哪有那么容易！人都是这样，这就是末法时期的众生。

哪些人最需要三想破瓦法

修行上有大成就的人不需要三想破瓦法。很多人已经修行圆满了，他的死亡、出生就像是从北京到拉萨，再从拉萨回北京，换个地方而已。那些有大成就，但是还没有圆满的人，一地以上的菩萨，他们临终都是通过其他的破瓦法往生的，也不需要三想破瓦法。

哪些人需要修持三想破瓦法呢？学佛刚入门，修行上没有什么太大的成就，业障特别深重的人。有的人觉得自己学佛已有十多年了，二十多年了，不是刚入门的。这里不是看皈依佛门时间的长短，而是看修行的层次。真正能够皈依上师三宝，这叫入门；有出离心有菩提心，这叫入门。菩提心还没有完全发出来，还不是特别稳固，这就是刚入门。现在刚入门的人很多，这些人需要修三想破瓦法。

“我现在还不需要学，以后有时间再学，肯定能修成。”对，你既然遇到了破瓦法，以后肯定能修成，但是生命是无常的。你还没有成佛，还没有修成其它的破瓦法就死了，那个时候怎么办？现在你先修三想破瓦法，修成了以后再修别的。临终前你能修成其它的破瓦法、能修成圆满，那就更好了。如果你没有成就、没有修成其他破瓦法之前就死了，你也可以通过三想破瓦法往生。所以，学佛也不是那么通达，修行不是那么稳定的人，最需要修三想破瓦法。

修破瓦法时观想的三个关键之处

三想破瓦法的观想内容有三个关键的地方：观想中脉；观想代表自己神识的红色“舍”字；观想去处是阿弥陀佛的西方极乐世界。

有的人觉得观想的内容特别复杂，其实是很简单的。把自己观想为金刚瑜伽母，体内最中央的位置有一条脉，这条脉叫中脉，其他的腑脏之类的都不用想。中脉有四个特点：它是深蓝色的，特别薄——比气球还要薄，特别明亮，端正挺直，从脐下四横指宽那个位置一直到头顶梵净穴，没有丝毫的倾斜弯曲。在中脉里有个节，节上有淡绿色的风团，风团上面有个红色的“舍”字，红色的“舍”字代表我们的心识、神识。这个节挡在中脉里，正对着我们的心间的位置。

把自己观想为金刚瑜伽母的时候不要太较劲、不要太执着。你们仔细看看金刚瑜伽母的图像，心里想自己是金刚瑜伽母，能大概观出来就行了。将上师观想为无量光佛——阿弥陀佛，如果法本里的西方三圣观不出来，观显宗的西方三圣也行。将自己所在的地方观想为西方极乐世界，这也不用观得很仔细，你也不知道西方极乐世界究竟是什么样子，你只要心里认为自己所在的地方是西方极乐世界就行。

密宗里的修法都是这样的，都要观为圆满、观为清净。五种圆满是基础，在五种圆满的基础上才可以修密法，再修生起次第、圆满次第和大圆满。不是将不清净的东西观为清净，将不圆满的东西观为圆满，而是本来就是那么清净，本来就是那么圆满。如果你认

识到了这个道理，并且证得了这个道理，这叫证悟、开悟。如果还没有证悟到，你也要相信这个道理，只要相信就行。

刚接触破瓦法、不太熟悉的人先学观想，观清楚然后再念仪轨，熟悉了就可以直接念仪轨，边念边观想。不要太执着，念到哪观到哪就行。

如法诵持观音心咒 明理才有稳固信心

观音心咒包含了三藏十二部一切显密经典的内容，也是三藏十二部一切显密经典的精髓，如理如法地念诵观音心咒，也就等于念诵所有的经典了。所有的上师三宝的加持力、一切法的本性的能量都凝聚在观音心咒里，所以它有很大的功德，很强的加持力和广大圆满的含义。下面简单地说说“嗡嘛呢叭咪吽”这六个字的含义。

“嗡”有很多方面的意义，在这里可以理解为皈依。

“嘛呢”是随意变化的如意宝珠，用来比喻我们的本性。万事万物一切法都是它的幻化。我们回归本初、见到本性的时候，它就会随意变化。什么叫随意变化？想干什么就可以干什么，想要什么就能有什么，这个时候才有心想事成，一切才会吉祥圆满。

“叭咪”是红莲花，用来比喻人的本性清净无染。我们的本性就是心性，像红莲花一样，它生长于淤泥之中，但是不受染污，无论泥如何脏乱，也不能改变莲花的洁净和清丽。我们的本性能变幻出一切法，轮回也好，涅槃也好，凡夫也好，佛也好，都是它变的，但是它的本体是无相无尘的，没有任何分别和不净的染污。

“吽”也有多层次的意义，在这里可以理解为摧毁一切障碍，

迅速显现本来觉悟的功德，早日达到最终的目的地。

这六个字的意义是，“皈依观世音菩萨，愿我通过您的大加持力，使我本具与您同样的清净无染、随意变现的自性功德迅速显现，随意达到我愿达到的目的。”这是简单的理解。详细地说起来，三藏十二部一切显密经典的内容都包含在这六个字里，那就特别广大了。

我们为什么讲这些呢？明理也很重要，如果什么也不明白还修还念，就叫盲修瞎炼。信心是从哪里来的？信心是从明理中来的，明理了才能有信心。有信心了，才能在上师的引导下闻思修，才能解脱，才能成佛。

以三个念念不忘来观照好自己的身口意

三个念念不忘很重要，第一就是念念不忘上师三宝的功德。你知道上师三宝的功德都是什么，然后时时刻刻忆念这些功德，这样在你的相续中也很快会产生这些功德。“念念不忘上师三宝”的意义就在于此。上师三宝的功德是大慈大悲、大彻大悟，他对众生的慈悲、对众生的感情是平等的，他能平等地对待一切众生。自己的相续中有了这些功德以后，烦恼和痛苦自然也就断除了，而且还有帮助别人、救度众生的能力了。

还有念念不忘父母众生，就是不忘父母众生的痛苦和恩德。那些父母众生时时刻刻都在感受痛苦，一刹那也没有停止过。知道父母众生的恩德，知道父母众生的苦难，我们才能生起慈悲心、菩提心。如果没有这样的思维和观修，你想发出来慈悲心是不可能的。一切功德的来源是信心和慈悲心，一切修法的基础也是信心和慈悲

心。有信心、有慈悲心才能得到加持，才能得到成就。念念不忘上师三宝，才能有坚定不移的信心；念念不忘父母众生，才能有真正的慈悲心。有慈悲心才有菩提心，有菩提心才有菩提果。

还有念念不忘如理如法的修行。现在很多人学佛修行都不如法，念了那么多佛，修了那么多法，却始终得不到任何加持和成就。性格上、家庭上都没有变化，什么进步，什么成就都没有，最后都退心了。这是什么原因？就是没有念念不忘如理如法地修行。时时刻刻不忘如理如法地修行，才能得到加持和成就；之前都是盲修瞎炼，没有用。我们现在每天都在修法，都一定要管好自己的身口意，把身口意完全放松下来，完全投入到修法当中。如果口里在念诵，心里想的却是别的，那就没有什么意义了。

通过火施的修法来圆满自心

做火施的时候要发慈悲心。慈悲心发出来了，众生都能来，你所布施的东西它们都能得到，甚至还能让它们也生起慈悲心和菩提心。这里包括有形和无形的众生，还有那些贪心重的，尤其是对你的财物、权利等所有的一切有贪恋执着的众生，它们都是与你有缘分的众生，你的怨亲债主。这些众生都要想到，不要只想饿鬼道的众生。凡夫对世间都有贪着。不管是人道还是其他道，总想从你这里得到好处，想占你点便宜的，这些都是你的怨亲债主，这才是真正的“鬼”啊！

我们所布施的东西不仅是吃的，什么都有。需要财的，给他们财布施；需要法的，给他们法布施；需要我们的力量智慧的，给他们力量和智慧的布施。这都是我们的一颗心。我们一定要通过这些

修法，达到一种平等的心态，这样才能做到圆满。但是我们总是有分别。

勇敢一点，不要害怕！你要我就给你。我们布施，要从内心里有舍心，不是勉强的，不是刻意的。不管是财、是力，还是我们的智慧，都要从内心里舍。你心里还有吝啬，还有贪恋执着，然后做火施仪轨，没有太大的意义。即使刚开始做不到，也要尽力去做，一定要逐渐做到最圆满。什么叫布施？从心里没有贪恋贪着，这才是真正的舍，真正的布施。

布施时，不要总是想“你们赶快拿，拿完赶紧走，以后别再找我……”这都不是布施！这样你又跟那些众生增加恶缘了。布施时要想“来吧，拿吧，你们要什么我就给什么，怎么都行，随便！”从心里舍。你真的能舍得，他们就都变成你的护法了，都来护持你、帮助你。人和神的力量结合在一起，什么事情都好办了。你非得赶他出去，能行吗？他既然来找你了，这也是一种缘分。

“心清净的时候，到处都有佛；心不清净的时候，到处都有魔。”你能躲得了吗？不可能！有神通的人能看到，家家都有鬼神，人人后面都跟着很多鬼神。尤其是到晚上的时候都能出来。但是都没有事，你跟他们和睦相处，这样你们就成为朋友了。其实这些鬼神很好相处，人不好相处！人才是真正的“鬼”呢！所以，我们做布施的时候，要这样发慈悲心、平等心，这样才能吉祥圆满。

观察自己相续中的常见和断见

具足八种闲暇和十种圆满的人身叫暇满的人身。八种无暇：地狱、饿鬼、傍生、边鄙地、长寿天、邪见、暗劫、喑哑。其中七种

无暇我们都没有，但是邪见我们都有。

什么是邪见？一个是常见，一个是断见。我们还没有证悟空性，没有证得一切法的真相和真理，所以我们把所有的法都当真了。我们认为万法都是恒常不变的，都是可靠的，而实际上都是无常的，都是空性的。都是假相，但是我们都当真相了；都是无常的，但是我们都当恒常了。我们认为都是真的，然后去执着它，患得患失。难道这还不是邪见吗？这就叫常见。不相信三世因果，不相信六道轮回，这就是断见。谁相信轮回了？谁相信因果了？如果你真相信因果，你还能造业吗？如果你真相信轮回，你还能那么懈怠懒惰吗？我们都说“我相信轮回，我相信因果。”说说而已，实际上我们还没有真正相信因果和轮回。好好地观察自己的相续，在自己的相续中有没有邪见？如果有的话，你就是个邪见者，你不能修持正法——你没有修持正法的机会和缘分。

有修持正法的条件，这叫闲暇；没有修持正法的条件，这叫无闲暇。邪见者就是没有修持正法的条件，因为他虽然学佛了修行了，但不是正法。念几句佛号，念几个咒，参加几次法会，就说“我也学佛了修行了，怎么还不好呢？”你实际上没有学佛，没有修行！如果你真正学佛了修行了，你一定能解脱，一定能成佛。

金刚萨埵修法的三个殊胜

修持一切法门都要有三个殊胜的摄持：前行发心殊胜，正行无缘殊胜，后行回向殊胜。

我们为什么要修持金刚萨埵法门？不是为了自己，也不是为了某某众生，而是为了修持成佛，成佛以后度化一切父母众生。这是

前行发心殊胜，发菩提心。然后是正行。观修金刚萨埵、念诵百字明的整个过程要用证悟空性的智慧来摄持，观三轮体空。第一个体，是我们所观想的对境，上师金刚萨埵佛；第二个体，是我们所修的法，金刚萨埵除障法；第三个体，是修行者自己。将这三轮观为空，观性空妙有；都是真空的，但也是妙有的。

金刚萨埵怎么会在空中？自己的上方为什么能出现上师金刚萨埵？为什么能降下许多甘露，能消除所有的业障？都是因为性空，所以才有妙有。你要相信这个道理、有这种智慧才能观。如果有怀疑，都观为真实真相，都是那么粗大的物质是不行的。

这个过程中需要正行无缘，正行无缘是不执着。一切都要观为性空，性空才有妙有，妙有才有性空，这些都是不可思议的。你相信不可思议，你懂得了不可思议的道理，才有不可思议的因果，才能降下甘露，才能消除业障，才能得以清净。因为都是性空才有妙有；因为妙有才有这些结果。

最后是后行回向殊胜。现在很多人总是回向给某某人，这样不圆满。我们为了什么念修金刚萨埵？是为了早日修持成佛，成佛之后是为了救度众生。我们无论什么时候都不应该忘记一切父母众生，回向的时候也应该回向给一切众生，愿自己所做的功德、所积的福德、所种的善根，都成为一切众生解脱、成佛的因缘。

我们回向的对境是无量的，功德也是无量的，这是使功德得以圆满的一种方法，一种善巧方便；回向的对境大，自己得到的功德就多。为自己、为某某众生回向，你得到的功德就特别的小，因为你的对境小、心量小。首先是皈依，要真正有皈依上师三宝的决心。然后是发菩提心，要有度化无量众生的广大愿心。还有，要懂得轮回的过患，并深信因果不虚的道理。这些都是最基本的修法。

把信心在明理的过程中稳固下来

我们经常说“性空妙有”，性空的道理，妙有的道理，这些都是真相和真理，一切法的本性，我们的自性。实际上“上师三宝”就是这些。比如说真正具德的上师，他已经回归当初了，已经认识到自己了，他已经跟自性、一切法的本性无二无别——这些都是不可思议的。为什么说上师三宝的加持是不可思议的，你一定要向他们祈祷？你能祈祷上师三宝，所有的问题都能解决，一切一切都会好，为什么这么说？缘起性空的道理是不可思议的，都是性空的，都可以变。

什么叫缘起？都是因缘和合而成的，因缘具足了，都可以显现，好的会变，不好的也会变。现在身体有病的，会变成健康的；身体健康的，会变成有病的。我们相信上师三宝的力量，也希望自己的身体能健康，这样我们的机缘就成熟了。机缘成熟了，我们的身体就一定能健康，这都是不可思议的，你有信心就行了，但是不明理的时候很难相信。

我们都以为自己对上师三宝很有信心，但是一到关键时刻都自以为是，根本不按照上师的要求去做，还是根据自己的想法，佛说了不算，上师说了不算，还是自己说了算。这说明了什么？说明了没有信心！平时有什么难处了，跟你说，“别慌，不要担心！诚心祈祷上师三宝，一定会好的！”肯定做不到，心里还有很多其他的想法。这就说明了没有具足的信心。

为什么要研究佛法、修持佛法呢？就是为了增强信心——对上师三宝的信心，对自己的信心，对一切法的真相和真理的信心。我

们修行的过程就是增加信心的过程。

对善法的执着 能成为解脱的因缘吗

我们讲过三轮体空，第二个是正行无缘殊胜，就是修正行的时候，一定要站在三轮体空的角度，不能执着。比如念佛的时候，不能执着自己，不能执着所念的阿弥陀佛，也不能执着念佛的过程。拜佛、诵经、持咒也是一样，如果执着了，还是没有做到正行无缘，还是不能解脱。

我经常说，善业恶业全在发心，不要执着形式。无论做什么善事，修布施、持戒、忍辱的时候都是，对三轮不能有执着，如果有执着，把这些都当真了，当实有了，那就错了，所做的一切根本没有到位。有些人想布施，但是没有做到，心里就特别失望，若是能做到一点点形式上的布施，心里就特别高兴，这都是执着。你把所做的布施当真了，你的心跟随它动了，这还是心没有到位。

执着世间、执着世间法是执着，执着佛、执着佛法也是执着。只要是执着，就一定会有烦恼。执着是烦恼的根，烦恼是痛苦的根。有烦恼就会造业，造业了就会感受痛苦。每一个起心动念都是轮回，你执着轮回和执着涅槃又有什么区别？

我们讲十种不善业的时候说过，只要发心是善的、是为了众生的，杀生、偷盗、邪淫、妄语、绮语、恶语都可以开许。善业恶业都在发心。什么叫业障？在贪嗔痴的心态中，一切言行、思想都是恶业。在证悟空性以前，我们还没有找到自己的心，我们都在愚痴的状态中，所以我们所做的一切都是恶业，都是轮回的因缘。

有的人说，“我念佛烧香那么多年，也供养了、也布施了，怎

么还不好呢？”你能好吗？只会求福报，不会修福报。福报是修来的，不是求来的。想修福报，要具足布施、持戒、忍辱三个条件，如果没有做到，不可能得到福报，相反只能减少原有的。观察一下自己有没有贪心？如果有，就不能发财，不会如意。即使暂时发财了，财富也不会稳定，相反会给你带来更多的压力和痛苦，这都是贪心的果报。

得到一切善神护法护持的善巧方便

我们现在主要供的是四大护法——格萨尔王、一髻佛母、⿱日可合拉和多吉拉巴。一髻佛母、⿱日可合拉和多吉拉巴是宁提派的三大护法，他们专门护持大圆满法，护持修习大圆满法的瑜珈士和修行者。格萨尔王是成就大圆满法的护法，他也护持修习大圆满法的瑜珈士和修行者。所以，我们主要供的是这四大护法。四大护法都是智慧护法，都是出世间的护法，都是佛菩萨的化身。格萨尔王是莲花生大士的化身，一髻佛母是普贤王如来的化身，⿱日可合拉、多吉拉巴分别是观世音菩萨和大势至菩萨的化身。所以，我们供养他们、赞叹他们，他们一定能护持我们修证大圆满法。

我把弘法利生的事情完全交给了这些善神护法，一切一切都由他们来安排。我毕竟是个凡夫，不知道哪些弟子合格，哪些弟子不合格，那就让他们来安排、处理一些事情。他们有神通神变，他们有不可思议的方法，该处理的肯定会处理，该惩罚的肯定会惩罚，该帮助的肯定会帮助，该做什么他们一定会做。我相信，你们也一定要相信。

要经常供护法。如果家里有条件可以请护法杯，念护法仪轨，

如果没有条件或不方便，心里也别忘记四大护法，别忘记一切善神护法。这也是我们在修行道路上必不可少的一些修法。我们毕竟是凡夫，会有过错，会有顾及不周的地方，这些都需要善神护法的帮助和护持。如果没有他们的帮助和护持，我们不可能得到究竟的解脱和圆满的成就。好好修行，护法自然而然会帮助你、护持你。

修护法如果仅仅是观想他、念他的心咒，这还不是最殊胜的方法；最殊胜的方法就是供养和赞叹。虽然他们是出世间的智慧护法，是佛菩萨的化现，但是他们示现的也是凡夫相，他们的思想和行为如果跟凡夫不相应的话，也不能护持我们，所以他们需要我们的供奉。我们一定要如理如法地供奉赞叹他们，与他们相应，这样才能得到他们的护持。

密宗里特别强调供护法。每一个坛城里都有护法，每一个修法里都有供护法的仪式和仪轨，这是必不可少的。我们供护法的时候，要带着天神、地神、水神、家神等一切善神护法。家家都有神，人人都有神——保护你身体的神、保护你家庭的神、保护你财产的神……神离不开人，人离不开神，人也和神互相依赖，这样一切都会吉祥圆满。平时你们在日常的生活当中，也要时时忆念四大护法以及一切善神护法。如果你能忆念他们，他们也会垂念你，这样彼此之间神识相通，才能得到他们最有力的护持。

常见的邪淫的果报及对治方法

犯了邪淫要感受四种果报。首先是异熟果。因嗔恨心邪淫的下地狱，因贪心邪淫的转生为饿鬼，因愚痴邪淫的投生为傍生。贪嗔痴等烦恼有上、中、下三等，上等堕落地狱，中等转生饿鬼，下等

投生傍生。此外，与动机的大小，造业、犯戒的时间长短也有关系。这是简单的说，详细的在这里就无法说清楚了。一旦堕入恶趣，几乎不可能再出来。好不容易出来，投生为人以后，还要继续感受等流果、增上果、士用果。

同行等流果，前世造过邪淫的罪业，今生也喜欢邪淫。有的人从青少年时代开始就有这些毛病，这都是邪淫的同行等流果。邪淫的感受等流果是丈夫或妻子相貌丑陋、懒惰，夫妻感情不好。现在有很多这样的情况，有的人夫妻关系一直处理不好，妻子怨丈夫，丈夫怨妻子，天天吵闹，感情濒临破裂的边缘，想离婚离不了，想过又过不下去，只有在苦恼当中虚度人生。人们都认为这种情况是双方性格不和造成的，实际上，这都是邪淫的感受等流果。邪淫的增上果是投生为人以后，会出生在肮脏污浊、臭气熏天的环境中。邪淫的士用果是恶业日日夜夜、世世代代不停增长，罪业不断积累，果报越来越重。

邪淫了，没有做忏悔，在相续中还有这个恶业，就要感受这四种痛苦。在感受果报的时候，互相之间不要埋怨，这都是自己的业。珍惜夫妻间的缘分，不要吵，不要闹，不要离婚，好好地过日子！我说过，会过日子的人就是有修行的人，不会过日子的人就是没有修行的人。好好地生活，这就是修行。你好好在生活中修行，家庭和睦，心情舒畅，身体健康，工作顺利，这就是吉祥圆满，这就是我们修行的目的。如果你学佛修行，最后连与家人的关系都处理不好，给家里添了那么多麻烦，那不是修偏了吗？

有的人心里想：“我是学佛人、修行人，他反对我信佛，我才不管他呢！”学佛修行也跟福报、根基、缘分有关系。有福报、有根基、有缘分才能进入佛门，没有福报、没有根基、没有缘分的人

根本不可能相信佛法。对那些不信佛的人，你要可怜他，为他发一个好心。佛法是饶益众生的，不是伤害众生的；佛法是断烦恼的，不是给众生制造障碍的。

真正认识到了自己的心才能做到“不动心”

真正的佛法就是把握自己的心，别让自己的心那么散乱。心散乱了活得就辛苦。心到底在哪？现在一说心我们都往内找，但是心不在里面。心无处不在，到处都是我们的心。弄明白了这个道理，才能把握住自己的心。“不能动心、不能动心，”那个时候心正在动。“心不能随境转”，那个时候心已经转了。不是特意去控制它，也不是刻意去把握它。什么时候都能了知自己的心，心自然而然就不动了。

心一动就造业了。不管善业恶业都是造业，造业了就有因果了，就要感受果报。有因果就有戏论，有戏论就有轮回。心不动，也不造因、也不受果，这时候对你来说没有因果。心不动才是真正的善，遇到顺境不动，遇到逆境也不动，不受任何外在的影响。现在我们看看自己，遇到顺境的时候高兴得不得了，遇到逆境的时候痛苦得不得了，这就是动心，都是痛苦！明白了自己的心，见到了自己的性，才能把握住自己的心，才能不动心，之前怎么努力也不行。我们知道有白天和黑天，天亮了也没有什么可高兴的，天黑了也没有什么可痛苦的，我们根本不在乎这些，心也不会受影响。如果有一个人不知道有白天和黑夜，天突然黑了，或者突然亮了，他就会受影响，这就是心动。

我们遇到的任何外境都一样，如果我们真了解了，就不会在

乎，不会受影响，这叫不动心。如果你还刻意控制它，说明你还是没有放下。什么叫放下？你看透了，真弄明白了，那时候才是放下了。之前没有放下的时候，这个也不行，那个也不能，然后控制自己，束缚自己，这本身就是压力，就是痛苦。

学佛是轻松自在的，越学越清醒，越修越勤奋，这才是有修行。如果越学越糊涂、越傻，越修越懒，越来越不爱生活，不爱工作，你就修偏了。在生活和工作以外，我们没有修行。在会生活和会工作以前，我们没有佛法。随时随地改掉自己的毛病，认清自己的过错，好好地过日子，好好地上班，好好地待人处事，这就是学佛，这就是修行。每个人都有责任和义务。如果没有尽到自己的责任和义务，你还是个废人，根本谈不上是学佛的。我们的修行就是在生活中待人处事，但是在这个过程中，一定要把握住自己的心。

通过酒戒谈大乘修行者的发心

人喝酒以后很容易丧失意志，很容易放逸，通过饮酒还会犯其它的戒，所以佛对酒戒的要求特别严。我们这里有很多做生意的人，出于业务上的需要，经常会有应酬，这就要观察自己的发心动机。你是为了什么做生意赚钱的？如果发心动机完全是善，是为了弘扬佛法、救度众生，是为了对社会做贡献而做生意赚钱的，你这就是大乘修行者、大菩萨的行为，喝酒就不会有罪过，不会犯戒。如果完全是自私自利，不可能有允许饮酒的时候。

心胸一定要打开，心量要大，目光要放远，不能太短浅。搞那么大的企业，做那么大的生意，自己能吃多少，能穿多少？最后还是别人的。“我想给儿女积点财”，儿孙自有儿孙福，你这样做也

不一定能帮到他们。如果他们有这个福报的话，你不用给他们积福，他们自然而然就能得到；如果他们没有这个福报，你积多少都没有用，该贫困的时候照样贫困。

弘扬佛法就是帮助众生，把佛法弘扬起来了，社会自然而然就安定，众生自然而然就快乐。如果我们有钱财，就可以通过财力把佛法弘扬起来；如果我们有智慧，就可以通过智慧把佛法弘扬起来；如果我们有其他的能力，就可以通过其他的能力把佛法弘扬起来。只要我们尽心尽力就行。

有些学佛人太自私了，只顾自己学，一点点也不考虑他人。我们学佛是为了解脱，别的众生要不要解脱呢？你一定要多考虑一些。对自己的父母和儿女，你要感化他们，为他们好好地表法，不要跟他们吵。“我自己修成了就行了，他们也不学，我不管他们了。”不能那么想。他们是与你最有缘份的众生，你明明知道只有通过学佛修行才能解脱，你却不告诉他们学佛的方法，不带着他们一起修行，这样做太对不起众生了！

慢慢来，你给他们种善根与他们结善缘，替他们消业帮他们积福，同时也别让他们起烦恼，别让他们痛苦，恒顺他们，慢慢地让他们转变过来，这样才对。你应该慈悲、善待他们，不要生他们的气，更不能恨他们。他们多可怜、多愚痴、多颠倒啊！难道你连这点慈悲心都没有吗？你这样还谈得上是佛，还谈得上是菩萨吗？

要用一颗真诚心、慈悲心来对待所有的众生。人心都是肉长的，你在他们面前好好地表法，他们不可能不感动，那个时候他们会从内心里佩服你。之前你劝也劝不动，因为自己都没有做到，别人能听你的劝么？如果现在不行，就慢慢来，他们心情比较好的时候，就给他们讲几句，心情不好的时候就随他们的意，不要太较

劲。这样你才能慢慢感化他们、转变他们、救度他们。

佛要求我们任何时候都不能喝酒。让大家这么做肯定有一定的困难，那我们就发心，这样无论做什么事都是善事。如果不发心，连吃饭都有罪过；如果发心了，连吃饭都有功德。发什么心？发慈悲心，发菩提心！所有的烦恼痛苦都是从自私自利和我执我爱中来的，多多地发慈悲心、菩提心，自私自利和我执我爱才会慢慢地斩除。没有人让你烦恼，烦恼是自找的；没有人让你痛苦，痛苦是自找的。这两句话说起来简单容易，但是真要明白真要做到就难了。逐渐弄明白了这个道理，就是修行；真正弄明白了，真正能做到了，你就成就了。

很多孤独地狱的众生就在我们身边

孤独地狱的众生没有固定的住处，没有固定的痛苦，也没有固定的寿命量。无论何时何地，有各种各样的痛苦就有各种各样的孤独地狱的众生。他们以意识来感受那些痛苦，所以叫孤独地狱。有时候他们感觉自己被夹在山崖里，有时候感觉自己被压在巨石下，有时候感觉自己就是那颗大树，大树被砍、被锯的时候，就感觉是自己被砍坏、锯断了，特别恐怖而又无助。

我们关门、敲门都要注意。有时候，那些孤独地狱的众生就在门里，他们就觉得那个门就是自己。我们使劲一关，使劲一敲，他就觉是自己被敲、被关。他们也会特别害怕，会感受很多痛苦。所以我们任何时候都要轻轻地、慢慢地！谁知道哪里有孤独地狱的众生，谁知道什么时候会伤害它们呢？

绳子里有时候也有孤独地狱的众生，我们在拉绳子、拿绳子捆

东西的时候，他们就觉得自己被卷起来了、被拉开了。还有炉子，我们在炉子里点火的时候，他们觉得炉子是自己，自己身体里着火了，感受这样的痛苦。所以我们点火的时候也是，念几句六字真言，或者其他咒语，吹一吹再点火，这些众生就不会感受这些痛苦了。任何时候都是，念点咒，回向回向，这样的话很多众生都会受益。否则的话，我们无意当中，不注意的情况下也会伤害很多很多众生。

把心专注在一种正知正见上

把自己的心专注在一种正知正见上，这就是禅。把自己的起心动念放在证悟一切法的本性是无常的这个见解上，这也是一种禅；知道轮回是苦海，把自己的心专注在知道轮回是苦海这种正知正见上，这也是一种禅。观修人身难得的时候，你知道了人身有这么难得，然后把自己的注意力都放在这个认识上，这也是一种禅。但是佛说，最好的禅定是把心融入到本来就有的觉性当中，这是最殊胜的、最圆满的禅定。有了这种禅定才能彻底解脱、彻底清净。把心专注于一种正知正见，也是一种禅定，但不是究竟圆满的禅定。

现在很多人都喜欢坐禅，但是他们根本不会坐禅，因为没有正知正见，根本不知道本来具有的觉性是什么，不知道一切法的本性是什么，也不知道佛性在哪里。如果你没有正知正见，怎么能把心专注在正知正见上？“我想把心定下来。”先不要着急把心定下来，这不重要，重要的是你有没有正知正见，有没有证悟这个本性、本觉。如果没有的话，你所谓的“安心”都是虚妄的。

现在人坐禅，都认为不应该有任何念头，要把它们全部控制起

来，认为有思想、有情绪不是禅，没有任何起心动念，那才是禅，然后就刻意把心定在那个状态中。你这样把心定下来了，也许能坐很多天、很多月、甚至很多年。但这并没有什么用处，因为这都不是真正的禅，都不是出世间的禅，都是轮回的因。如果没有断恶行善的话，不好的投生为傍生，最好的结果是转生到长寿天，还是脱离不了轮回。现在坐禅的人，大部份都是这种情况。

不能要求自己什么想法、什么念头都没有，这是不可能的。有心就肯定有思想，就像有太阳就肯定有光芒，有大海就肯定有波浪，但是只要不执着、不追求就行了。你看波浪和大海，大海不执着波浪，波浪也不影响大海；波浪的来处是大海，最后的归处也是大海。大海的本身就是波浪，波浪的本身也是大海，都是一体的。心和心的想法也是一体的，有心就有思想，所有的思想也好，情绪也好，都是从心里来的，最后的归处也是心。

现在好多人都把心控制起来，这是一种束缚，一种执着，并不是什么解脱。不要去控制它，也不要放纵它，这两者都是修行的障碍。让它自然——起的时候让它自然起，消的时候让它自然消，这些都不会影响你。

明观此心 哪个起心动念是痛苦的因

人都是一样，谁都不愿意感受痛苦。如果不想感受痛苦就不要造业。造业了就有因，有因就有果，就一定要承受果报。

没有修行的凡夫不怕造恶业，就怕感受恶报。有修行的大德高僧、佛菩萨怕造恶业，不怕感受果报，所以他们特别注意，轻易不会造业。不造恶业就不用感受恶报了。

很多人现在都害怕，怕有病，怕不顺利，怕吃不上饭，怕穿不上衣。如果真害怕就别造恶业，别贪心，否则一切一切都是痛苦。别看都装得好好的，其实心里都有事，家家都有难念的经，任何人都有苦恼的事，没有这种还有那种。再有权、再有钱、地位再高、势力再强也没有用，解决不了问题，一样有烦恼，一样有痛苦。怎么才能解决这些问题？只有学佛修行。把自己的心放平放正，什么时候都想得开、想得通，把一切一切都看得淡。否则这个世界就不会有什么完美，就不会有圆满的时候了。怎样才会有圆满？想开了、想通了就是圆满。这就是解脱！

现在人都看眼前，只考虑暂时的利益。为什么？因为不相信因果，不相信轮回。我们现在是人，来世也会做其他道的众生，会做地狱、饿鬼、傍生道里的众生，也许下次就堕地狱了。其实堕地狱的众生最多，下地狱很容易！你看我们现在天天都在造业。“我也没有造恶业啊，我也没有杀生……”就知道杀生才是造业啊？！每一个起心动念都会造业！

这些你要弄明白、搞清楚！现在有些学佛人，什么也不懂，什么也不会，然后还说“我学佛修行”，还说“念佛方便、省事。”什么叫省事？现在图省事，看以后能省事么？我说过，因贪心所做一切，包括思想和念头都是造恶业；因嗔恨心所做的一切，都是造恶业；在愚痴的状态中——你不明理、没有明心见性之前就是愚痴状态，在这个状态中无论做什么都是恶事。这么一说，你怎么没有造恶业呢？造恶业了就得堕落恶趣。

人都不相信轮回，不相信因果。如果你真相信轮回了，真相信因果了，不可能再轻易地造恶业，不可能不精进。天天那么放逸，那么懈怠懒惰，天天在那边不想学佛修行的事，却想别的！

一定要抓紧时间修行。有的人说，我没有时间啊！你怎么没有时间？在日常的生活、工作中就可以修。只要发清净心，无论做什么事都是善事。主要是心，看管好这颗心。一定要把这颗心放平、放正。心放正了，一切都是正；如果不把这颗心放正，一切都是邪。这颗心放平了，一切都会风平浪静；心没有放平之前，不会有风平浪静的，一定会有事。

别执着这些。一切法都是无常的，都离不开无常的本性。没有长久，没有恒常，没有不变的，别把这些当真。都是虚幻的，都是假相，没有什么可靠的。你执着了，它就会伤害你，你最执着的东西对你的伤害最大。你对哪个事、哪个人、哪句话执着心最强，它对你的伤害就最大，人就是这么被伤害的。如果你不执着，谁也伤害不了你。

我们修行能改变亲人的命运吗？

人都一样，希望家庭美满，期望孩子有好的前途，可是只靠想是解决不了问题的。你要从心里放下，但不要放弃，好好地修行，积累福报，增加智慧。你的福报上来了，他们自然而然会幸福；你的智慧上来了，他们也自然而然会走运。虽说各有各的因、各遇各的缘、各受各的果，但是你们之间有特殊的缘分，很容易相互影响。他们如果不好，必然会成为你的障碍；你自己修行好了，把障碍去除了，他们也能受到你的影响。所以，如果真心为亲人着想，你就要好好地修行，这是唯一的选择，其余一切努力都是徒劳。

怎样在日常生活中用意幻供养积累成佛资粮

意幻供养是用观想的方法做供养。

第一是意幻财供养。不贪爱天上人间所有珍贵稀有、清净美好的事物，也不对日常生活当中所见、所闻、所想的东西生起贪念，而是从心里把这一切都供养给诸佛菩萨、上师三宝。很多众生都对好的东西有贪爱心，因此造业，然后辗转轮回。所以，我们要发一个悲切的愿：愿所有的众生都能断除对这些财物的贪爱之心。

有的人住别墅、开宝马，我们不能对这些物品有贪爱心，而是要把这些用意幻的形式供养给诸佛菩萨、上师三宝，愿那些众生也不要对这些东西生起贪爱心。这样的话，我们也能跟他们结个善缘，饶益众生。这些都是很方便而且非常殊胜的修行方法。

第二是意幻身供养。我们看见漂亮的男人或者女人的时候，不能有喜爱和贪恋之心，而是要把所看见的这些美丽的人身供养给诸佛菩萨、上师三宝，愿所有众生都能断除对人身的贪恋、欢喜之心。因为这都是造业、轮回的因。

第三是意幻法供养。我们看见、听见他人的功德和福德的时候，不应该有嫉妒之心，而是要把这些都供养给诸佛菩萨、上师三宝，愿所有的众生都能断除对他人的功德和福德的嫉妒心。现在很多人有嫉妒心，看见别人做功德、积福德了，心里就不舒服了，甚至还说一些不好的话，这都是嫉妒心。

这些修法都是我们在日常生活中可以做的。不管贫富，不管有没有时间，不管出家、在家，谁都可以做这样的供养，随时随地都可以做供养。如果你有一颗恭敬心、虔诚心，实物供养和意幻供养

没有任何区别。

只有上供下施才能积福。现在的人都想发财。既然想发财，就别贪别人的财富、权力、拥有和受用，应该发一个清净愿，把这些都供养给诸佛菩萨、上师三宝，只有这些善的起心动念才能成为得到各种资粮和福报的因。 解脱成佛要有具足的资粮；在世间，我们想要获得升官发财、健康长寿这些人天福报，也需要有福德。有足够的福德资粮才能成就世间和出世间的一切；如果没有福德的话，世间和出世间都不可能有任何的成就，连世间上短暂的利益也得不到。

以愿心得佛接引 用信心化解违缘

我们天天念《普贤行愿品》，普贤菩萨发了很多愿，最后发的愿是，愿所有的众生都往生西方极乐世界，面见阿弥陀佛。我们也跟随普贤菩萨，发愿往生到西方极乐世界。

我们经常念莲师心咒，有时候也念阿弥陀佛圣号或心咒。莲花生大士是阿弥陀佛的化身，是从阿弥陀佛的心间幻化出来的。阿弥陀佛为了救度末法时期的众生，化现成莲花生大士的形象，所以念莲师就是念阿弥陀佛。

金刚萨埵佛也是。金刚萨埵佛是一切诸佛的总体，一切坛城的主持，他也是莲花部的主尊。莲花部的主尊是阿弥陀佛，他也是阿弥陀佛。其实诸佛菩萨都是一体的。认为他们是不同的，这就是我们这些凡夫的分别心。

想往生到西方极乐世界，最重要的条件是什么？阿弥陀佛发愿接我们，真心想接；我们发愿去西方极乐世界，真心想去。这两个

愿力是往生最重要的条件。阿弥陀佛是真心想接我们的，关键是我们是不是真心想去？如果真心想去，你肯定时时刻刻都发这个愿，到临终的时候也不会忘。那个时候，你能够想到阿弥陀佛，你能够想到西方极乐世界，就一定能去。

如果到时候你能想到莲花生大士，他是阿弥陀佛的化身，他也一定能把你送到西方极乐世界。你能想到上师也行，自己的上师是一切诸佛的总体，他有这个能力把你送到西方极乐世界。但是如果那个时候你想的不是极乐世界，而全是家里的琐事，你的心和阿弥陀佛的心不相应，那谁也无法接引你。

现在这些学佛人都给自己制造障碍，制造违缘。“这样做能行吗？那样念能行吗？”这是我们不能解脱、不能成就的最大的障碍和违缘。有一点点事情就动心了、退心了，这都是你自己的损失，别人谁有损失啊？在修行的过程中，不要耍聪明，不要耍心眼。觉得自己特别聪明，最后耍的是你自己，一切后果都由自己一个人来承受，谁也不会代替你。

有些人就是这样，特别爱耍聪明，怀疑这个、怀疑那个。自己的心稳定了，有定力就行了。怕走弯路、怕走邪道，你考虑这个也是对的，但是，只要你能真心地、诚心地祈祷上师三宝，一切都会给你安排得好好的，没有必要担心。信心不足，自己没有智慧，又不相信别人，总是在这样的状态中，什么也得不到。

擦洗清扫即是消除业障　衣食住行皆为供养坛城

大圆满法是最究竟的法，“自心简易难信之秘密”，最简单、最容易。我们说一切法的真相与真理，我们说宇宙人生的真相与真

理，我们说本来具有的什么什么……别搞得那么神秘！“自心简易”，直接就是，现在就是，当下就是！如果你能把握住的话，当下就是圆满，现在就是解脱。但是我们这些凡夫特别愚痴，总是搞得那么复杂、那么神秘，一说自心是佛，自身是坛城，都不相信。其实这才是实相，这才是真相！

如果告诉你，“在很多世界以外，有一个世界叫西方极乐世界，那里有尊佛叫无量光佛、阿弥陀佛。”这么一说，净土离这里很远很远，阿弥陀佛离我们很远很远，都能接受，都能理解，都相信这个。一说你自己就是无量光佛，你的心就是净土，就无法理解、无法接受了。“这里哪里有净土，我哪是无量光佛啊？”就是怀疑么！“自心简易难信之秘密”，很难相信，很难理解，很难接受。你真正能相信了，真正能接受了，你就知道，自身是最圆满的坛城，自心是最殊胜的佛土，没有必要到别的地方去寻找净土。但是人都不相信，没办法，只好让你去找，找来找去找不到，绕了一圈，然后再告诉你，其实眼前就是净土。

直接告诉你，你不相信。这才是真正的业障，真正的烦恼。“当下、当下”，　我们回归当下，这就是！所以很简单，很容易。修行就在我们的生活当中修，每时每刻都可以发心，发一个正确的心，这样做任何事情都是善事，时刻都在修行当中。哪件事不是修行？吃饭也是修行，走路也是修行，洗脸洗澡也是修行，打扫卫生也是修行。

打扫卫生的时候你要清醒，要明白，别迷糊。你那么马马虎虎地，不觉醒，在不明理的状态中打扫卫生，这都是佛法讲的“在愚痴的状态中做事情就是造业”。那怎么办？消业！一切法的真相是不垢不净，不生不灭，我们认为不干净、这个脏、那个乱，这都是

我们的业障与烦恼。这不是一切法的真相，是我们的分别与烦恼；这不是一切法的实相，是我们的业障与习气。把它们打扫干净，我们的障碍就消掉了，这都是消业，这都是修行！我们打扫卫生的过程就是消除业障的过程。总是说要开悟、要证悟，你真正懂得了这个道理，你这样去做，这就是开悟，这就是证悟，这就是修行！刷牙洗脸的时候也是，有什么刷的？觉得脏、觉得不好，这就是我们的业障与烦恼！把这些业障与烦恼都刷掉，你在这样的认识下去做，就是修行。如果你刷牙洗脸的时候存着一个不好的念，那肯定担因果啊！

你要发心，要把念转过来。这个念转过来了，就是修行，就是消业的过程，就是积福的过程，不但没有业障，反而还有很多的功德与福德。刷牙、洗脸、洗澡、做饭、吃饭都是！如果你有那么高的认识，知道自身是坛城，自心是佛性，这样的话，你所吃所喝都是供养，供养坛城，供养佛土。你没有那么高的认识也没关系，我们是为了众生而活着，我们已经发心发愿了，为了众生要成佛，为了成佛要修行，为了修行我们可以吃好、穿好，既然我们的身口意已经供养给上师三宝了，供养给父母众生了，我们的身口意都是属于上师三宝的，属于父母众生的，也可以说是工具——诸佛菩萨、上师三宝利益众生的工具，我们应该保护我们的身体，我们应该爱护我们的生命。没有这个工具诸佛菩萨怎么去救度众生，怎么利益众生啊？

你能够解脱，这是上师三宝的一种期望；你能够利益众生，这是上师三宝更大的期望。你为了这些，去爱护自己的生命，去爱护自己的身体，这实际上是爱护诸佛菩萨的事业，爱护一切有情父母众生的利益，并不是为了你自己。我们可以穿好，可以休息好，我

们的身体、生命不能受到伤害。这都是一个念，你把念转过来就可以了么！

如果你的念没有转过来，没有这样的发心的话，吃也是贪吃，喝也是贪喝，睡也是贪睡，这样是不允许的，肯定会担因果。我们为了众生可以吃、可以休息，而且要休息好，如果休息不好的话，对身体有伤害。我们有了好的身体、好的心情，才可以学佛修行，才可以利益众生，才可以救度众生！

精进是一种迫切 而不是一种勉强

有的人逃避心特别强，一讲轮回的过患，讲地狱、饿鬼、傍生如何痛苦，就不愿意听。这都是逃避心，都是执着，都是患得患失！你把轮回看透了，才不会害怕。我们现在害怕这个，害怕那个，不敢面对，总是想逃避，都是因为我们没有弄明白轮回的真相。如果弄明白了，不会这样害怕的，内心一定会得到一种快乐与安宁。我们不是要逃避，而是要面对；我们敢面对、敢承担的时候，我们才没有畏惧，才没有恐怖。没有畏惧恐怖，没有患得患失，才没有烦恼和痛苦。

人们都不懂，都不愿意想这些，“将来爱怎么样就怎么样，现在好就行。”现在你好了吗？不可能！所有的人都一样，都想过一个平平安安的日子，都想自由自在地生活。但是怎么才能实现这个愿望呢？通过学佛、通过修行，我们的内心平静了，才可以过一个平平安安的日子；我们的心自在了，才可以过一个自由自在的生活。否则你是无法实现这些愿望的。

修行就是修心，修一颗平静的心。我们的心不安静的时候，外

在的东西，营养、卫生搞得再好，对身体也有伤害。我们的心平静了，心情好了，身体自然而然就好了。心放正了，内心里没有那么多邪知邪见，也没有那么多妄想执着，一切都会一帆风顺。

没有妄想，不是什么也不能想，而是不该想的不想。好好观察一下自己的心，我们现在所想的大部分都是没有用的，我们所想的总是想不到位，所以做任何事情都不顺利。心自在了，一切都自在了，一切都会顺利，一切都会吉祥圆满。不用特意求健康长寿、升官发财，求不到。如理如法地学佛修行，自己该做的事情要做，该尽的义务要尽，认认真真地去做，这样自然而然就会好，不用特意求，不用特意修，世间的福报自然而然就会显现。

怎么学，怎么修？从基础开始，从人身难得开始。内加行、外加行都是通向大圆满的路，我们现在已经把这条路铺好了。我们一步一步地走，就会达到大圆满的境界，那个时候就都好了，都自在了。四外加行修不好，无法生起出离心；没有出离心，无法生起菩提心；没有菩提心，无法生起智慧。没有智慧就断不了烦恼，有烦恼就会造业，造业了就一定要感受恶报。所以一定要扎扎实实地修四外加行，从人身难得开始，反复看、反复听，反复思惟，反复修正，慢慢地你内心就会有一种感受和智慧，到那个时候你不可能不精进，你不会这么懈怠懒惰、这么放逸的。

我们现在上课做课、学佛修行都是一种勉强，一种刻意。真正的精进不是这样的，是对佛法有兴趣，从内心里有一种欢喜，有一种渴望，特别迫切，特别愿意念，特别想修，每时每刻都不会忘掉。就像饥饿的牦牛吃草一样，前一口还没有吃完就盯着下一口，那么用心，那么认真，那么珍惜。这才叫精进，不是不愿意做还勉强做。

现在一些人念佛也是，心里不平衡还念；做课也是，不那么愿意做，但是不做还不行。这不是精进！很多人根本没有希求正法的心，有的人也有一些，但是不强烈，对佛法没有太大的兴趣。原因是什么？原因是加行没有修好。都会说人身难得、寿命无常、轮回过患、三世因果，但这只是会说而已。这些道理没有真正弄明白，就不会珍惜，不会精进。真明白了，不会再虚度光阴，不可能再浪费时间，每时每刻都会珍惜，都会抓紧的。轮回过患的道理真弄明白了，你不可能对世间还这么贪恋。因果不虚的道理真的明白了，你不可能还轻易地造业。都是因缘果报，你也不可能无缘无故地怨恨别人。

你心里有没有怨恨？如果有的话，就说明了三世因果的道理还没有弄明白。要怨就怨自己，要恨就恨自己，都是自己给自己造成的！自寻烦恼，自找痛苦。这些道理没有弄明白，所以心里总是有怨恨，学佛修行的事一拖再拖，每天马马虎虎地混日子，这都是没有懂得人身的价值。

有的人问，我还需要修四外加行吗？这个问你自己。我已经讲得很清楚，在你的相续中有没有出离心？如果真有了出离心，你可以不修。如果没有的话，你还需要修四外加行。什么是出离心？对轮回、对世间没有丝毫的贪恋，这样你才算有了出离心。如果你对世间还有贪恋，就说明了你的出离心还没到位，还需要继续学修。

有智慧就有方便 有方便就没有违缘

有八种闲暇、十种圆满，才是暇满人身。如果没有十种圆满，就不是暇满的人身。没有暇满的人身，就不能修持正法；不修持正

法就不能解脱。得到人身是所依圆满，是十种圆满中的第一个圆满。如果没有所依圆满，就不能有其他的圆满。所以六道里人道算是最好的了。但是，我们现在做人都特别难，人身都特别苦。谁真正快乐过，谁真正幸福过？都没有！现在我们所认为的乐根本不是乐，它本身是种苦，因为它也离不开无常，它也超不出轮回。我们凡夫愚痴颠倒，把假当成真，把苦当成乐。自己觉得在享受，实际上不是享受是一种刺激。内心里那么空虚、那么肮脏、那么烦恼、那么痛苦，这不叫享受。真正的享受是内心快乐、内心自在、内心轻松。佛让我们放下，我们总是放不下。为什么放不下，总是执着牵挂，着急上火？没有别的原因，就是害怕。已经得到的怕失去；未得到的怕得不到，患得患失。实际上，你真正放下了，才不会失去；你真正放下了，才能得到。你真正能够放下了，那个时候你一个人也不要放弃，一件事也不要放弃。为什么这么说？你真正能够放下的时候，你的智慧已经圆满了，你已经有大智慧了。那个时候，人都是好人，都是佛；处都是好处，都是净土；事都是好事，都是你的助缘。如果你没有智慧，都是你的违缘。没有智慧的人就没有方便，所以才有违缘，才有障碍；有智慧的人就有方便，所以没有违缘，没有障碍。有违缘、有障碍了，就有烦恼了，就有痛苦了。

现在一出现什么事情了，我们就想，“怎么会这样呢？”这些都是因为我们自己的悟性不够，智慧不够。真正有智慧了、有悟性了，无论做什么事，都是很正常，很应该的。那个时候，你的身心才能得到安静。总是执着这个、执着那个，分别这个、分别那个。觉得这个好，就去追求；觉得那个不好，就想逃避。这样子的话，总在患得患失的牢狱中，永远解脱不了。在患得患失中，不会有轻

松自在，不会有真正的幸福和快乐。

大智慧来自于一心一意

有佛法就有办法，有佛法就有活法。好好学佛，好好修行，你真有佛法的时候，你就有办法了，遇见任何事情都不用害怕了，所有的问题都能解决。现在的人，什么都害怕，因为都把世间这些事看得特别重。不要这样。你看淡了物质，精神才能得到解脱。物质没有看淡，世间没有看淡，你的精神无法解脱。

不要把一些事情看得太重，一切随缘就行了，因为都在变化当中。按世间法来讲，“计划没有变化快”；按佛法来讲，时刻都在变。好也在变，坏也在变，你心里清楚有准备就行了。现在他对你笑呵呵的，你心里要清楚，一定会变。他对你凶狠的时候也不用害怕，肯定也会变。一切都在变化当中，你心里明白就行了。我们真有无常与空性的见解了，就能解脱。如果没有也不要害怕，忍一忍。实在对治不了，你就一心祈祷上师三宝。

一心祈祷也难。我们都会祈祷，但是没有一心。一心就是力量，没有一心就没有力量。什么叫一心？注意力集中在一起，这就是能量，非常大的能量，也就是我们所说的定力。定中生慧。你有一心，有定力了，立刻会生智慧。生起了大智慧，你立刻会超越所有的违缘和障碍。这是佛菩萨的力量，也是自心的力量。你的注意力能放在一个对境上，比如放在观音菩萨上，一心想着观音菩萨，念着观音菩萨，一心一意地将所有的心念都集中在一起，这就是力量集中在一起，这个时候就能生智慧。生智慧了就能解决所有的问题。

有智慧了，就能断迷惑，断烦恼，断痛苦。一心祈祷，所有的一切立刻都会过去。不用害怕，没有什么可怕的。但是我们有时候做不到。想着家庭、孩子，病了怎么办，老了怎么办，死了怎么办。考虑这么多，所以总是达不到一心，这样就没有力量。心本身有力量，但是我们的心已经散了，心散了力量就散了。

明心见性之前 不要让神通成为成就的障碍

出离心不是随随便便就能发出来的，通过四外加行的修法，才能修成出离心。修四无量心，尤其是修慈悲心，才能修成菩提心。通过消业积福，业障小了，福报大了，有上师的窍诀了，才能证悟空性，才能证悟一切法的真相和真理。我接触过的人当中，也有直接修气脉明点的，结果把自己的身体修坏了，身心都有问题了。不要这样，一定要从基础开始，详细地学修四外加行，反复地听，不断地思惟、体会，这样才能改变人生，改变一切。

什么也不懂，马马虎虎地坐着有什么用？也许会进入一些状态，进去的时候没有思想，没有念头，特别舒服，特别清净，有的人就执着那个状态。但是因为没有出离心、菩提心，没有智慧，从禅定中出来了，烦恼依旧，习气依旧，一接触外界环境，还是跟以前一模一样。这不是究竟的解脱。真正的佛法是能对治烦恼、对治习气的，你念了、学了、修了，烦恼减少了，习气改变了，虽然还没有彻底断除，彻底改变，但这已经说明你有修行了，你得到正法了。坚持修下去，有一天你肯定会战胜这些烦恼和习气，达到究竟的解脱与圆满。

刚才说的那些禅定境界很普遍，四禅八定都属于是世间的。也

许能修成一些神通神变，但是死亡以后只能升天，这并不是解脱。没有出离心、菩提心，没有证悟空性的时候修禅定，对一个修行者来说，是解脱最大的障碍。你有神通神变了，解脱就难了。因为你还没有证悟空性，一定会执着这些。你连暂时的利益都那么执着，放不下，修成神通了，你能放得下吗？神通才是大名利、大财富啊！你还没有出离心，对这些还特别贪恋；没有菩提心，对这些还特别自私；没有证悟空性的智慧，还特别执着，一定会利用神通神变搞世间法，去造业。你没有神通神变的时候，造业也没有太大的力量；你有神通神变了，通过这些造的业就更多了，修行上的障碍就更大了，下场会更悲惨，死了以后会变成鬼神。你觉得他们有神通神变挺厉害是吧？但是他们的痛苦，我们无法表达，无法形容，他们是饿鬼道的众生！

证悟开悟之前不能修神通，即使有了也不能用，佛特别禁止这件事，怕造业，怕障碍解脱、成就。证悟开悟以后自然会有很多神通神变，但是那个时候对你来说都无所谓，都是一场梦、一场戏，不会障碍你，不会影响你，之前一定会影响你，一定会障碍你。

本来有些信佛的人就容易喜欢神通，佛如果示现神通，信佛的人就更会去追求这些神通，就不能解脱、不能成就了，所以佛特别反对。佛在世的时候，有一天一个小阿罗汉怕听佛的开示迟到，就通过神通飞过来了。佛让他回去重新走过来，才可以闻法。佛就是这样反对神通，因为怕修偏了。

很多人都特别爱搞神通，尤其是汉地的有些居士。如果你是个真正想成就、想解脱的人，就一定要去修正法，不要总是去算命。佛已经跟我们说得清清楚楚、明明白白，还用问吗？算命也有算得很准的，但是没有必要。佛已经说完了，佛的神通是最大的，不管

是世间还是出世间，不管是工作上的还是生活上的，所有问题的解决方法都告诉我们了。“前世不修今生苦，今生不修来世苦。”所有的这些都是有因缘果报的。你查这查那没有用，他们也许能给你查出来，但是没有办法解决根本问题。

相信因果，相信轮回，一心念佛，一心修行。发现自己的错误，这叫开悟；改正自己的错误，这叫成就。毛病越少命运就会越好。多看自己——看自己的不足，看自己的缺点；多看别人——看别人优点，看别人的功德，这样才能慢慢改正所有的缺点，才能学会所有的功德。功德、福德圆满了，所有的缺点、毛病都没有了，你不就圆满了吗？

命运不是不能改变！有的教派里讲，命运是不能改变的，佛不承认。有的教派里讲，改变命运就要靠神、仙，佛也不承认。其他教派也讲了很多改变命运的方法，佛都不承认。佛讲，所有的众生都能改变自己的命运，自己才是命运的主宰者，改变命运不能靠别人，完全靠自己。佛讲，要改变命运，就要改变自己的毛病，你的烦恼、习气、毛病越少，命运就越好；你的烦恼、习气、毛病越多，命运就越不好。

修行路上 真正的回报不是求来的

我们经常说，发心重要，发心正确就行了。如果你有一个正确的发心，吃喝玩乐都是修持的方法，行住坐卧都是修行的过程。我们上班工作的时候也是，发一个好心，跟周围的人结个善缘，自己尽心尽力去工作，去奉献。现在很多人工作都是为了暂时的利益，

那你的心胸就太狭隘了，这样做肯定没有功德，甚至还会有罪过。不能这样。只要你把工作做好了，工资自然而然就有了，不用特意去求这点工资。为国家、为人民付出，这是应该做的，我们应该奉献，应该帮助别人。把这些事情做好了，世间的利益自然而然就来了。我们要付出，但是不能为了回报而付出，这样我们不可能得到回报，即使得到了回报也是很微小的。我们要放下，不是要占有；我们要付出，不是要获得。不要回报地付出，才能得到无穷无尽的回报。这才是真正的回报。

现在我们所得到的回报不是真正的回报，这是冤冤相报，没完没了！今天你欠我，明天你还我；今天我还你，明天你欠我。互相欠、互相还，根本不是修来的。你想得到真正的回报，就别求回报；你为了回报，根本得不到回报。你不求回报，不是为了回报去付出，这样你才能得到真正的回报，这是无穷无尽的，不要也来，不要也有。不管是名利还是财富，不管是健康还是长寿，都是这样。也许你想要的不是这些，但是它也来。

火点燃了，灰自然就有，不要也有。你去为众生，去利益众生，不要为自己，这些世间的名利、财富自然就来了，你不要也来。利益众生的事情就像火，你把火点燃，自己的私事、暂时的利益就像灰，它自然而然就来。我们点火了，不是为了灰，但是灰自然就有。同样的道理。所以不要总是为自己。

有智慧的人，为自己的时候先去为众生，这样才能使自己得到解脱。没有智慧的人，为自己的时候直接就去为自己，所以他永远达不到自己的愿望。人没有满足的时候，地位越高，越想要更高的；财富也是，越有越觉得穷，越没完没了的要！我们都要远离世间八法，远离快乐和痛苦，并不是我们不能得到快乐，这其实是一

种方法。

什么叫远离世间八法，什么叫远离快乐与痛苦？我们特别执着快乐，而去追求快乐；我们特别执着痛苦，而要逃避痛苦，这样我们永远脱离不了痛苦，永远得不到真正的快乐。怎么才能解决这些？我们不能执着快乐，更不能追求快乐；我们不能执着痛苦，更不能逃避痛苦。我们不执着快乐，不追求快乐，快乐就来了！这就是一种快乐，无比的快乐！我们不执着痛苦，不想逃避痛苦的时候，痛苦自然就离开了。但是这个方法很多人都不明白。

我们执着回报，然后去追求回报；我们执着付出，然后不愿意付出，这样我们永远得不到回报，永远没有真正的付出。你现在所认为的付出，根本不是什么付出，是一种还债！你所认为的回报，也根本不是什么回报，是一种欠债！实际上都不是真正的回报，也不是真正的付出。真正的付出是什么？是不要回报的付出。真正的回报是什么？是无穷无尽的回报。它不是求来的，是修来的。我们每个人都可以修功德，可以修福报，而且能修得圆满，我们就都可以成佛了。

佛法里讲的那些道理都很容易，别搞得那么复杂。“每个人都有佛性” 是什么意思？每一个人都可以学功德，每一个人都可以修福报。“每一个人通过修行都可以成佛”是什么意思？每个人都可以学功德，而且可以学到圆满；每个人都可以修福报，而且可以修到圆满。

为众生发菩提心 修成的是“自己佛”

所有的菩萨的戒体、菩萨的学处都包含在这两条戒里：断除对

众生的损害和损害因，修持对众生的饶益和饶益因。“对众生的损害”是指损害众生的行为，“损害因”是我执和我爱；“对众生的饶益”是指饶益众生的行为，“饶益因”是慈悲心和菩提心。菩萨所做的都是饶益众生的事，不能有任何伤害众生的行为。这两条戒，已经把所有的菩萨戒、愿行菩提心的学处都包含进去了，能认真做到这两条，就一切都包括了。说容易也容易，说难也难，这就看自己了。

解脱成佛是大事，是生生世世的事，而那些小事只是眼前的事。我们要把眼光放长远一些，不要太短浅；心胸要打开一些，不要太狭窄。目光太短浅，心胸太狭窄，你肯定会因之受苦。一切痛苦的根源是自私自利，一切快乐的来源是饶益众生，但是很多人都不理解。“我只为自己就行了，我还要为他人？这不是没事找事吗？”那你就继续为自己吧，这样你永远也解脱不了。装得好好的，心里有没有痛苦自己最清楚。痛苦来源是什么？无始劫以来你一直为自己，一直自私！如果你还继续这样，就要继续感受痛苦。

佛和上师让你饶益众生，你能做到的就要去做。为什么让你发慈悲心、菩提心？为什么让你饶益众生？说是为众生发的、为众生做的，实际上都是给自己发的，没有给别人发；都是给自己做的，没有给别人做！发心也是给自己发的，修行也是给自己修的。有智慧的人，为自己的时候去为众生；没有智慧的人，为自己的时候直接去为自己。没有智慧的人永远都得不到解脱，有智慧的人在为他人的时候，使自己得到解脱。

我们发慈悲心，发菩提心，要帮助众生，饶益众生，实际上谁得到了利益？自己得到了；谁解脱了？自己解脱了。增加福报了，增加的是自己的福报；增加智慧了，增加的是自己的智慧。修佛就

是修成“自己佛”么！修行是修自己，修成佛的也是自己，不是他人，不是众生。

越修越勤奋　才是有修行

出离心不是想发就能发出来的，必须要通过四外加行的修法。我经常说，只有通过认真的闻、思、修才能成就，不认真的话什么也得不到。学佛修行要全力以赴。有时间了，没事做了才念才修，有什么事立刻就忘了，平时根本提不起来正念，以这样的修行想解脱、想成佛是做梦！

为什么我们现在修得这么难？有时候精进，有时候懈怠，反反复复，断断续续的呢？就是因为没有真正的出离心。我讲过，出离心不是逃避心，出离心是一种敢面对、敢承担的勇敢的心。现在我们不敢面对，不敢承担，怕起烦恼，怕受苦受累，然后就“不管了、不要了……”这都是逃避心。对轮回、对世间法没有丝毫的贪恋，这叫放下；认真地承担起自己的责任和义务，这叫不放弃。

学佛不难，修行不难。难在哪里？难在把握不住，不会学、不会修。很多修行人刚开始的时候还行，时间长了，越学越糊涂，越修越痛苦，都变成压力了。有真正的善知识的指点，依照他的要求去做，这叫会学；有正确的方法，按照正确的方法去修，这叫会修。这样学佛是一种享受，修行是一种快乐，不会有任何的难处。越修越自在、越学越清醒、越修越勤奋，这样才是有修行。现在都是越修越傻，变成傻子了——什么也不会，什么也不懂，什么也想不起来。哪有那样学佛的？把自己弄得人不像人，鬼不像鬼的，这样学佛修行，还不如不学不修好。

很多学佛人怕别人看不起自己。别人看不起你那是肯定的，因为你没有好好表法。如果你表法好了，别人自然而然就会崇拜你，赞叹你。现在他们看不起你，诽谤你，都是自己的原因，你没有做好，你越修越懒，都成了懒鬼了。天天在佛堂里坐着，嘴里念着"阿弥陀佛、阿弥陀佛……"这叫念佛吗？这不叫念佛！哪有这样的佛？哪有这样的菩萨？你这是跟哪个佛菩萨学的？

西方三圣的佛像里，阿弥陀佛是坐着的，大势至菩萨和观世音菩萨是站着的，这都是表法。阿弥陀佛坐着不动，表示一切法的本性是不动不变，不来不去，不生不灭。两位菩萨站着，表示佛菩萨为了众生一刹那也没有休息，利益众生的事业一刹那也没有停止。哪有那么傻、那么懒惰的菩萨？真的有修行了，干活都不会觉得累，积福消业么！打扫卫生的时候是抹业障，擦烦恼，不干净是你的心。心不干净才有不干净，你把不干净的弄干净了，这就是修行。你看现在，家里弄得乱七八糟的，自己搞得脏兮兮的，一个人看见，一百个人伤心，哪有这样的学佛人？哪有这样的修行者？像傻子一样，胡里胡涂地学，什么时候能解脱，什么时候能成佛？所有的三界众生包括天人、天王和梵轮王都赞叹、恭敬、供养佛菩萨。我们不是要学佛么？可是你连周围几个人的赞叹和恭敬都没有得到。

你要知道宇宙人生的真相和真理，知道一切法的真相和真理，知道生死的来源和去处。把这些道理弄明白，这叫学佛修行。"明心见性"说起来很神奇，实际上没有什么可神奇的。什么叫明心见性？实实在在地说，就是让你找到你自己。你到现在还没有找到你自己，没有弄明白自己的心到底在哪里，总是这样糊里糊涂地过日子，难道这还不是愚痴吗？

弄懂最简单的道理　做好最容易的事情

佛菩萨、上师没有给你压力，完全靠自己努力与发心。在汉语里面，我最爱用这个词：发心。多好啊，怎么发心都行！我们讲随喜，只要发心就行，你出力也行、出钱也行，哪怕是出一块钱、一毛钱也行。有些人不敢拿这么点钱，怕别人说，怕别人笑话。别人说是他的事，你做是自己的事。人都不懂佛法，这么难得的机会怎么不抓住呢？小小的一滴水放到大海里，也会变成大海的整体！比如说我们拿一百万放生，你拿一毛钱随喜也同样能得到一百万放生的功德。有些人特别愚痴，连做功德的机会都不会把握。

一说发心、随喜，有些人就认为非要拿十元、一百元或者很多钱。如果你有这个条件，并且从内心里愿意拿，那当然好了。如果没有这个条件，你可根据自己的条件、自己的方便发心，没有人强迫你。现在的人都活在别人的眼光下，总是在乎别人对自己的看法，患得患失，活得特别痛苦，特别累。

就看自己，别在意别人，别人怎么看你无所谓！我们都特别在乎这些。别人赞叹了，高兴得不得了；别人诽谤了，伤心得不得了。不可能任何人都赞叹你，也不可能任何人都诽谤你。有赞叹肯定有诽谤，那是他的事，你自己不动心就行了。赞叹也是应该的，诽谤也是应该的，有各种各样的众生，就有各种各样的根基，就有各种各样的缘分与福报。有的人看你特别顺眼，有的人看你特别讨厌。讨厌你的人，肯定诽谤你，肯定说你的坏话，没有这些事他也会这样说；喜欢你的人，没有这些事他也会赞叹你。你把自己管好，别动心，别活在他人的眼光下。都装得好好的，心里都是痛苦

和压力，都有矛盾和冲突，这么活着肯定累、肯定会痛苦。是自找的，没有办法，别人解决不了。

你怕别人说想逃避，然后自己偷偷地做，以为别人不知道，不可能！你在背后、在暗地里做坏事，刚开始的时候也许没有人知道，以后大家一定都会知道，为什么？因为那些善神护法不会饶你，肯定会宣扬你的过失，所以人们都会知道。

别在乎这些，实在一点！自己有毛病就是有毛病，有功德就是有功德，别装。现在人都会装，都装得好好的，都会说好听的，连笑容都不自然都是假的，别人一看就能看出来。但是现在人就喜欢互相欺骗，而且已经习惯了。明明知道人家说的是假的，心里还是有点高兴。

一定要实在一点！实实在在不是傻。什么是傻？什么也不明白，总是上当受骗才是傻子，真正实在的人不是傻子。他会耍聪明，但是他不耍聪明；他会骗人，但他不骗人，这是实在的人。你不耍聪明，不欺骗众生，但是糊里糊涂的，那不叫实在。耍聪明，就是没有事找事的人，装模做样的人，花言巧语的人，就是心里想的和嘴里说的不一样，说一套做一套的人。会耍但是不耍，会欺骗但是不欺骗，这是真正的老实人。老老实实的人才是真正的人，在这个基础上才可以做佛、做菩萨。连这个基础都没有，怎么做菩萨，怎么做佛啊？连人情、道德都没有，连十善业都没有，连一般的好人都做不到，还想学佛，还想当菩萨、当佛？这是不可能的。

你真学会了佛法，真有修行了，一点点也不难，最容易。佛为什么说众生愚痴，是因为最简单的道理不懂，这叫愚痴；最容易的事情做不到，这叫颠倒。最简单的事情弄得那么复杂，这叫愚痴；最容易的事情搞得那么麻烦，这叫颠倒。

佛为什么不允许弟子修神通和神变

皈依的三所断之学处，是皈依三宝以后要断除的三种行为。皈依佛，不皈依天魔外道、世间鬼神；皈依法，不恼害众生；皈依僧，不与外道、诽谤上师三宝的人交往共处。

皈依佛以后，不能皈依天魔外道、世间鬼神。不是佛有傲慢和嫉妒，是因为天魔外道、世间鬼神不能让你解脱、成佛，他们自己还有烦恼和痛苦，他们不是不想断除这些，而是因为没有方法。我们皈依佛的目的是为了解脱、成佛，谁能让你解脱，谁能让你成佛，你就可以皈依他。只有佛才有这个方法，因为佛已经解脱了，功德福慧已经圆满了。佛讲的是佛法，佛法是脱离痛苦的方法。鬼神没有脱离痛苦的方法，所以不能以他们为导师。

佛和鬼神的区别是什么？佛有饶益众生的菩提心和救度众生的能力，鬼神只有神通和神变，不会断除烦恼，也不会救度众生。如果你跟他们学，只能学会神通、神变，只能学会世间八法（得失、苦乐、称讥、毁誉），在你的相续中，慈悲心、菩提心慢慢也会退失，剩下的都是自私自利，这样你的相续不是毁了吗？你用这些神通、神变、世间八法去造业，死后就会变成鬼，这样你要永远辗转轮回，永远痛苦下去，永远不能解脱。

六道轮回里的饿鬼道有什么样的痛苦，我们在轮回过患里都讲过，所以不能皈依他们。佛也不允许弟子修神通和神变。如果佛用神通和神变，弟子也修这些，那么在表面上也分不出来是佛法还是外道，是佛还是鬼神。

受戒持戒的同时不能伤害众生

别解脱戒有居士五戒、沙弥戒、比丘戒，比丘尼戒等等很多种。对这些戒律，我们一定要正确地理解。如果理解错了，受戒持戒不但没有功德，反而有罪过。正确地理解了，还要认真地取舍。

学佛修行也好，守戒持戒也好，都不能自私。有时候你在这边受戒，但是会在那边犯戒。因为这是别解脱戒，这上面还有菩萨戒。菩萨戒里主要讲的是饶益众生，恒顺众生。如果你受戒持戒、学佛修行太自私了，就会犯菩萨戒；如果你犯菩萨戒了，要承担更严重的后果。

我们都是修习大乘佛法的人，任何时候都不能自私自利，包括学佛修行和受戒持戒的时候。一定要考虑到他人，不能伤害他人。在不伤害他人的前提下，我们才能做到受戒持戒。有的人为了自己念佛，为了自己持戒，根本不考虑他人，总是伤害周围的人，伤害与自己最有缘分的众生，让他们起烦恼，让他们造业。这样念佛、持戒不但没有功德，反而还有罪过。

反之，如果你特别想受持戒律，对持戒的功德和利益特别有信心，但是你为了恒顺众生，不让众生起烦恼，宁可失去持戒的功德也不肯伤害众生，因而没有受持戒律，没有修法，其实这本身就是修法。这个心是菩萨心，这个行是菩萨行，你已经发菩提心了，已经行菩萨道了，你的功德已经超过了受持别解脱戒的功德。

在修行中 父母应该以怎样的心态处理与子女的关系

现在这些父母，大部分都成为儿女的“鬼”了。这个怎么讲？因为现在的父母都特别执着，特别牵挂儿女，所以都变成儿女的活鬼了，活着的鬼。我们讲过王鬼。它是怎么来的，就是人到临终的时候放不下，特别牵挂执着，死后神识离不开，无法解脱，于是堕落饿鬼道叫做王鬼。现在有些活着的父母跟死去的父母，对儿女都是一样的牵挂执着。

死后变成王鬼的父母，很多时候放不下儿女，经常回来看他们。他是好意，并不是想伤害儿女，但是对儿女没有好处，甚至还有害处（家人去世以后经常会出现各种各样的问题就是这个原因）。同样，现在的父母对儿女特别牵挂执着，离不开他们，这是对他们的一种伤害。越溺爱，对他们越不利。其实这些不是儿女的问题，都是父母的问题，父母不会调整自己的心态，这样对儿女不会有好处。儿孙自有儿孙福，执着也没有用，强求也没有用，要保持一个平和的心态，尽到自己的责任和义务就行了。

现在的父母存在的问题是，第一不会调整自己的心态，第二不会为儿女做事。自己所做的一切对儿女不仅没有益，甚至还有害。之所以会这样，最重要的原因是没有放下这个“我”，这样你无论为他们做什么都不是真心的。你为儿女付出了很多，实际上都是为自己做的。因为你认为这是“我的”，如果没有这个“我”，你不会为他们这样做的。儿女有的是，所有的众生都是你的儿女，你对他们这样好过么？这样牵挂过么？没有！你为什么那么牵挂你的儿女，为他们那么付出？因为是“我家的”，是“我亲生的”，没有

别的原因。还是因为这个“我”么！最根本的原因是发心不正确。大乘佛法里讲，如果发心不正确，那么行为也不正确。

很多儿女都是冤家，是讨债来的，让你痛苦烦恼的。我们曾经讲过这样一个故事，有一对夫妇，到年迈的时候才有个孩子，因而特别溺爱这个孩子。一天，有个罗汉路过他们家，他们供养了罗汉，然后那个罗汉说，你们有什么愿望，我可以满足你们。他们说没有别的愿望，只是希望晚年过得好。罗汉就问，你们家是不是有个孩子？让他们把孩子抱过来。罗汉接过孩子就把他扔进河里溺死了。夫妻俩痛不欲生，正要质问罗汉，忽然河里冒出一团黑烟，里面传来孩子说话的声音：“我是你们的冤亲债主，特意托生为你们的孩子，就是为了让你们晚年不幸福不快乐。因为你们供养了罗汉，跟他结了善缘，所以我们的恶缘就了结了，你们可以幸福地过日子了。”

其实这些儿女冤家，都是自己以前造的业，现在从中感受烦恼痛苦的果报都是自找的。你通过佛法，通过修行，可以了缘了债，解决这些问题。除了佛法没有别的办法，否则你只能承担这些烦恼痛苦。

我们也不会教育孩子，对孩子要求特别多。现在孩子压力都很大，不学还不行，学还学不好。为了让他考大学，为了他的前途，父母也特别操心。实际上有文化的人，活得也不一定好；有的人没什么文化，活得也很好。在南方很多大老板都没有太高的文化，也没有什么技术，但就是有福报。福报是修来的，不是追来的，如理如法地去行善积德，福报自然而然就有。没有福报再有学问，再有技术也不行，都是缘分和因果。人不一定有文化有技术就有福报。其实有文化有技术的人有很多，普遍都是给别人打工，很多人也没

什么成就，甚至生活上还有那么多坎坷。有的人没有文化没有技术，但是他有自己的事业，也取得了很大的成功。

但是，如果你特意不让孩子上学，这也是错误的，一切都自然随缘。什么叫随缘？能学多少算多少，能做多少算多少，要保持这样的心态才是对的。如果太强求了，就是自寻烦恼，自找痛苦，自己跟自己过不去。“儿孙自有儿孙福”，每个人都有自己的因缘，命运都不一样。他现在学习不好，将来不一定一直不好；现在成绩好，将来不一定一帆风顺。

其实我们现在就是要保持适度。但是要把握适度很难，有智慧才能做到，这就是我们要学佛修行的原因。你特意不让他学这是错误；你特别执着地让他学也是错误。顺其自然，不要自私，不要因为是我们家的，是我亲生的才去照顾、付出，这样对他没有好处。前世他欠你的，今世他要还你；前世你欠他的，今世你要还他。别的没有什么。

不管什么事，多付出就行了，因果不会有浪费的，谁也占不了谁的便宜，谁也骗不了谁。一切都会记得清清楚楚，今天他欠你，明天你可以欠他；今天你骗他，明天他可以骗你。“冤冤相报没完没了”，就是这个意思。什么叫轮回？今天你欠他，明天他欠你，互相欠互相还，这叫轮回。那怎么办？你要把“我”放下，因为他是众生，是与自己最有缘分的众生，最需要自己的众生，发这样的心，保持这样的心态为他做事，才能真正利益他。

有个居士经常为孩子烦恼，我让他放下，他说自己什么都可以放下，就是放不下这个孩子。我说那就没办法了。你真放下了，他才能好；你放不下，他永远都好不了。我让你放下，不是让你放弃，他就不明白。多愚痴啊！转念有什么可难的？你照样可以关心

他，照顾他，为他付出。还是没有看破，所以放不下。看破不是什么也没有，放下不是什么也不要，这是一种智慧！把刚才讲的那些道理弄明白了，这叫看破。但是你放不下，我也没办法。

我说现在的父母都变成儿女的魔鬼了，有的人不爱听。不爱听也是这样，我讲的是道理。现在的父母跟亡鬼没有什么区别，只不过一个是死的，一个是活的而已。很多人活着就变成饿鬼了，刚才那种人就是。华智仁波切和很多大德高僧都讲过，有的人越有钱，越觉得穷，越有越舍不得穿，越有越舍不得吃，越有越舍不得花，这叫活着的饿鬼。

尽职尽责才能了缘了债

一定要扎扎实实地修好加行。加行修好了，以后我们修什么都容易了。如果加行没有修好，修其他的法非常难。那么贪恋世间的琐事、利益，还想修行，还想往生是不可能的。如果你没有出离心，到临终的时候你放得下家庭、财产、儿女吗？明明知道要离开，明明知道都要放弃，你不牵挂你的儿女，不牵挂你的财产吗？不可能！所以对世间的贪着，一定要断掉，一定要放下。但是放下不是放弃，该做的事情还要做，该尽的责任和义务还要尽。因为我们都是修行人，学佛修行就是了缘、了债、了生死。有什么缘，一定要了什么缘，不是逃避，而是面对。但是我们面对的过程中，不能太牵挂，太执着。

出离心不是什么也不要，什么也不管，不要家也不管孩子。这不是出离心，这是放弃。出离心是一种勇敢的心。你真有了出离心，你是不会害怕的，你会勇敢地面对。什么叫会勇敢地面对？你

一定会尽责任、尽义务，而且不会求回报。你不求回报的话，你就不会受委屈，也不会受到伤害，那你还怕什么？你不怕了，就能勇敢的面对。

你做家务、照顾孩子是应尽的责任。你为什么要成家，为什么要生孩子，因为就是这个缘。你没有这个缘，就不会成这个家，就不会生这个孩子。你既然有这个缘，就必须要了这个缘。什么叫了缘？一定要尽责任、尽义务。把家务干好，把家庭内部的关系搞好，里里外外的事情全部做好，这叫了缘。培养好孩子，这就是了缘。不求回报地去关心，去付出，这样才能了缘。如果不是这样，你要求回报，为了暂时的利益而付出，没有用，白费！

现在有些人，看起来对家人挺关心、挺照顾、挺付出，但都是为了得到利益。在没有利益的情况下，你立即就会放弃。难道不是吗？你为他们做某些事情的时候，他们稍不顺你的心，你就觉得受委屈了，受到伤害了。这都说明你有私心。如果你没有私心，而且不要求回报，他对你好不好，关不关心你都无所谓，你不会在乎的。如果得不到回报就不满意了，就说明了你不是真心对他们，你是为了自己的利益。你得不到利益的时候，心里就觉得受委屈，受伤害了。

孩子也是，若是你真心对他好，不管他现在还是将来，对你好不好都无所谓。你照顾他、培养他、为他付出是应该的。你担心他将来对你不好，不听你的，心里又受伤害了，说明了你不是真心，你有私心，你是为了利益，为了回报。

成家生孩子都是缘。你想了这些缘，就要尽自己的义务，不求回报，没有要求地去为他们付出，这样才能了这些缘，这和出离心一点点也不冲突。如果你对世间的名闻利养没有贪着，不自私不自

利，不是为了自己，真正为了对方，为了他人，然后去关心照顾，这都是菩萨行，慈悲心，这样才能了缘。如果不是这样的话，不仅不能了缘，又增加了新的恩怨。今天你欠他，明天你还他；今天他欠你，明天他还你，冤冤相报没完没了。互相欠，互相还，这就是轮回。

不忏悔就谈不上修行

解脱是大事，不是小事。做人都这么难，这么苦，三恶趣的痛苦就更不用说了，确实是极大难忍的。我们不是讲故事，不是吓唬人，也不是开玩笑，这一切都是事实。三恶趣的痛苦，我们真要感受的话，根本忍受不了。但是没办法，业力现前的时候只能承受。所以现在就要注意，别造这些恶业，如果你不想堕落恶趣的话。

比如我们今天说个谎话，打个妄语，很容易，想说就说了。但这是造业，以后要承担果报，要在漫长的时间里，感受非常非常难忍的痛苦，这不是小事啊！杀生、偷盗、邪淫、妄语、恶语、绮语、离间语、贪心、害心、嗔恨心、邪见，说做就做，说犯就犯，根本不在意。但是你要感受这些果报的时候，可不是这么容易！

人为什么造恶业，为什么会犯戒犯错？佛讲了四种原因。第一个是不明白，第二个是不相信，第三个是烦恼，第四个是习气。我们很多人毕竟还是凡夫，许多事情还不太了知，有时候因愚痴而造业了，这是第一。第二，有时候也知道，也明白一些道理，但还是半信半疑，不相信佛说的话，不相信上师说的话，因为这个也会犯戒。第三，有时候也明白，也相信，但是烦恼、嗔恨心起来的时候控制不了，也有这种情况。第四，也不是想犯戒、想犯错，也不

是想造恶业，但是被习气牵引，不知不觉地又犯了，这是第四种原因。

一定要统统忏悔！你当下能够把握住不犯戒、不犯错是最好的。万一没有把握住，突然造业了、犯戒了，你要抓紧时间立即忏悔，发自内心的忏悔。越快越好。忏悔的事不能一拖再拖。最好不要过夜。中等的不要过月，最差的也不能过年！过夜了，过月了，过年了，就不好忏悔了，越来越不好忏悔！没有过夜的时候忏悔，这个业就容易消掉。不过月，一个月之内能忏悔也行。最差的不能过年。一年当中没有忏悔，还继续留痕迹，留有这种恶习，就很难清净。就像个污渍似的，时间越长，越不好清理。

我们很多人既然还是凡夫，有时候会犯戒，也会犯错，这很正常。佛对学佛人的要求是不犯戒，不犯错，这个你没有做到。如果犯了，你要忏悔，要承认错误，改正错误，这个你也没有做到。你连这个都没有做到，那你还能算得上是学佛修行人吗？ 佛够宽容的了。你当下没有把握住，不是你的错，因为你还没有断烦恼，你无法控制习气，所以又犯戒了。我可以原谅你，只要你真心忏悔也能清净，一样可以解脱，可以成就。如果你不承认错误，还不想改正错误，还想继续犯错犯戒，那就没办法救了！佛够宽容的了，我们自己没有做到，佛也没办法。

好好观察自己的相续，有没有造了恶业，还没有忏悔这种情况？如果有，你要统统忏悔。否则的话，寿命是无常的，人命就在呼吸间，随时都可能死去。如果突然死了，就要感受地狱的痛苦了！多可怕，还等什么，赶紧忏悔吧！

“苦修”不是痛苦地修行

有些学佛的人，没有一个完整的修持方法，没有一个正确的目标与方向。今天学这个，明天修那个，什么都没有精通，都是一知半解，似懂非懂，脑子里满是矛盾冲突。结果越修越懒，越修越傻，越学越糊涂，越修越没有信心。

什么叫越修越懒？很多人都念佛、诵经、打坐，把自己关在屋里，一不动二不说，不接触人，不接触事，不爱活动，不爱劳动，都变成懒鬼了，而且习惯这样了。都变成什么样的人了？家里家外都不像个样子，家不像家，人不像人，傻乎乎的，谁看见都伤心，有些人还自鸣得意，“我这是苦行！”没有动功，也没有静功，什么功力都没有，心一直没有清净过，最后让自己的身体垮掉了。因为不明理，一有病就动摇了，开始怀疑佛法，最后彻底灰心退步。藏地有一句话，叫“一个人看见了，让一百个人伤心。”很多人都是因为看到这种情况而对佛法产生了不好的看法，不敢学佛，怕变成这样的人！

这种情况，现在非常普遍！不要这样，别把自己弄坏了！按世间来说，世间法没有做好；按佛法来说，佛法也没有修好。什么都没有做好，今生今世也没有真正快乐过，这么痛苦，还说是苦修。苦修不是这样的！苦修，表面上看是苦，内心里是快乐的。那些苦行者，虽然没有物质的享受，但是他有精神的享受。精神的享受才是最大的享受，内心的快乐才是真正的快乐。这方面我也有一点点的感受。你们现在的条件，跟我们以前在喇荣的条件比起来，可以说是天壤之别！那时候我们吃不饱，穿不暖。住在土房里，夏天外

面下大雨，屋里下小雨；冬天外面刮大风，里面刮小风。按物质条件来说，我们最差、最苦。冬天早上下课回来，手脚都会冻僵。晚上参加辩论回来，整个手都会冻得裂开，流出脓血，特别苦，但是内心的快乐是无比的。

在喇荣比较自由，想走可以走，谁也不会阻拦你。但是我们谁也不愿意走，一刹那也不愿意离开。这是什么原因？因为我们精神上的享受、内心的快乐是无比的，是无法形容的。我们的上师特别慈悲，特别慈爱我们，佛法是甘露，上师每天给我们讲经说法，让我们天天享受佛法的甘露。我们这些金刚道友们也特别团结，特别和睦，互相尊重，互相帮助。上师曾经讲过，喇荣没有别的特点，这么多人都能团结和睦，这是喇荣的特点。我们随时都谈论佛法，享受佛法的精华。

不仅仅是我，每个人都不愿意离开。我在喇荣的时候，有一天，来了一位家乡的客人，他觉得我们的环境太恶劣了，条件太差了，希望我不要留在这里，还是回寺院去。那个时候我在心里笑他，可怜他。他只能看得到外在的这些物质条件，根本不知道我内心的感受。

我们一讲米勒日巴的故事，有的人就被吓跑了，觉得修行太难，太苦了。其实米勒日巴不一定要经历这样的苦难，实际上他内心里不苦。但是他为什么要示现这些，给我们演这样的节目？这也是一种表法！他的内心充满了无比的快乐，他才是真正的成就者。虽然他的物质条件极差，在表面上看苦，但是他有唱有跳，内心享受着喜悦与快乐。这才是苦修。

你看自己人不像个人，家不像个家，自己也痛苦，身边的这些众生也痛苦。这不叫苦行，根本谈不上修行，还能谈得上苦行吗？

别做这个梦了！应该醒一醒，好好地表法，好好地修，该吃的时候吃，该穿的时候穿，该用的时候用，一切随缘，不要特意执着、追求这些。你特意地执着于追求苦行苦修，也是一种魔，也是一种障碍。你特意地执着追求富有，也是一种魔，也是一种障碍。我们任何时候都要走中道，要走正道，要保持适度，不偏不倚，不能堕入两边。

有多大的福报就享受多大的福报。来了也不拒绝，没有也不追求，走了也不留恋。这才是真正的修行人。缘分到了，你特意不要，甚至去逃避，这也是一种障碍。缘分不到，你特意去追求，去执着，这也是一种障碍。

修法先使知见正 成佛须断轮回因

现在很多修行人，不明白佛理。“做人太苦了，我要往生，再也不来了。”这种自私地求往生，能往生吗？佛讲过：发菩提心，积累资粮，观修阿弥陀佛，回向发愿往生到西方极乐世界，这四个条件具备了，才可以往生到西方极乐世界。不可能你想去就去。天天盲修瞎炼，一进佛堂，把门一关，什么也不管了，自己敲、唱、念“阿弥陀佛、阿弥陀佛”。根本不考虑其他人的感受。家里很多人都不信佛，都不愿意听。他们一生气，一起烦恼，然后就开始诽谤佛法。那边伤害众生，这边念佛，你念的这个佛能满意，能高兴吗？

我们皈依三宝的时候说过：皈依法，不伤害众生。法本身是饶益众生，是不恼害众生的。你已经恼害众生了，已经犯戒了，你所修的不是正法。不是正法哪有佛？佛不会保佑你的。最基本的道理

都不懂，最基础的修法都没有。这样念佛没有任何意义。

还有的人，一说禅宗殊胜，一说打坐好，就开始打坐。什么叫打坐，怎么去打坐，打坐干什么？都不懂。在那边糊里糊涂地，给自己要求，“什么善念恶念都不能有。”什么念也没有，这不是傻了吗？在这样无意识、无思想的状态中，虚度光阴，荒度人身，不可能往生，不可能成就。打坐参禅，明心见性是基础。在明心见性的基础上，心回归当初，保持当初的状态，在本觉——本来具有的觉性当中安住，这才是真正的修禅。什么也不懂，马马虎虎地坐，这是轮回的因！看看自己是不是这样，这都是不如法的。我不是针对一两个人说的，这是佛讲的道理，我替佛给大家讲，我们都把它当成镜子好好照照自己，看看自己是不是这种人。

还有的人，光会念几个咒语，也没有传承，也没有仪轨，也不知道五种圆满的基础，也不知道生起次第、圆满次第这些修法，就认为“我已经修密了”，挺了不起似的。一问，“你修的是什么？”“不能说，我是修密法的。”意思是要保密，不能说的意思。实际上他自己什么也不会，什么也不懂，只是装得挺有修行。哪有这样修密法的。连出离心都没有，还说自己修密法。修密法五种圆满是基础，然后观想、手印、持咒都要会！所有的修法都要通过这三种力量：第一个是观修的力量，第二个是打手印的力量，第三个是持咒的力量。

你那样念佛，没有念好，一定会下地狱的。那样修禅，没有修好，一定会堕落恶趣，投生为傍生的。那样修密法，没有修好，一定会变成鬼神鬼魔的。修好了，是修佛的；修不好，是修魔的。不是成佛就是成魔。

其实我们都是实修者，不是要搞理论，不需要那么多知识，但

是最基本的道理都要懂。连最基本的道理都不懂，最需要的都不懂，那你怎么修行？不懂佛理，不懂佛法还念佛，根本不知道什么是念，什么是佛。佛，梵语是“布达”，“布达”翻译过来是“觉”的意思。念佛要觉，你觉了才是念佛，你没有觉就是迷，这样的话，你是念佛的吗？你跟佛能相应吗？必须要懂道理，系统地学，按次第修。

恶语为什么有非常严重的罪过?

四种口恶业的第三个是恶语。恶口骂人，说别人的坏处、缺点、毛病；说别人不爱听的话，不悦耳的话；通过各种方式对六根不具足的人，说他的短处，说聋子、瞎子、矮子、胖子，让他人伤心，生气，心情不愉快，这些都是恶语。恶语这个罪过非常严重。因为人只要生起一刹那的嗔恨心，就会摧毁相续中所有的功德、福德和善根。你让他伤心，让他生气，他就会毁坏这些，这等于你毁坏了这一切！这个罪过非常严重。所以说话的时候一定要注意，不要轻易说别人的缺点和毛病。

有的人说，“我是为了他好。”如果你是为了他好，那你得观察一下，你有没有调伏他的能力？你们之间有没有这个缘分？如果没有这些，你不但不能让他改正，反而让他生气，让他烦恼；如果你明明知道这样做了以后是这个结果，你还要这样做，那就有一定的罪过，而且你发心也不正确！什么是正确的发心？发心完全是清净的，不为自己，只为他人。刚才你明明知道对方不能接受，你也明明知道自己没有这个能力，你们之间也没有这个缘分，你还说他的缺点，还找借口说是为他好，你这样的发心已经不清净了，你将

来要感受果报。在因果面前，谁也装不了，谁也躲不了。因果就像个秤一样，都给称得好好的，一点点也不会有差错。所以说话一定要注意，不要轻易伤害别人。

顺口说他人几句坏话，看着也没有什么了不起似的，但是因果报应丝毫不爽，将来要感受极大的痛苦。有一个比丘尼，曾经骂其他的比丘尼为“母狗”，结果她在未来五百世当中转生为母狗。轻易说一句话，对自己来说也没有什么意义，就有这样严重的后果。

我跟你们讲过，身恶业，杀生、偷盗、邪淫这些不容易犯。妄语、绮语、恶语、离间语这四种口业很容易犯，不知不觉地就会犯。意的不善业，贪心、害心、邪见这些就更容易犯了，起心动念都会造业。一定要注意！说恶语了，恶口骂人了，要统统地忏悔。

不说恶语，多说悦耳语，说别人喜欢听的，听了高兴的话，这样自己生生世世也能得到好的果报，能听到好听的话，不会有人对你恶语，时刻都会有人让你心情愉快，让你快乐，多好啊！

修行是调整心态 而不是挑选法门

修行，就是在生活中、工作中，时时刻刻观察自己的心，调整自己的心态。现在我们这些人学佛修行就像到了超市一样，挑这个选那个。今天觉得这个好，学一学，过几天改主意了，又扔了，又选下一个。学佛修行哪有这样挑挑选选的？

以前我们曾经讲过一个藏地的成就者是如何成就的。他每时每刻都观察自己的起心动念，调整自己的心态。相续中每生起一个恶念，他就放一个黑豆。相续中每生起一个善念，他就放一个白豆。就这样观察、调整，观察、调整。刚开始的时候，大部分都是黑

豆。但是慢慢地通过调整，通过改正，黑豆白豆一样多了。到最后全是白豆，没有黑豆的时候，他圆满了，成就了。

所有的成就者都是这样不断地观察、调整自己的心态，最后才成就的。不是像我们现在这样凭自己的感觉，今天选这个，明天挑那个。感觉不太好，一下就甩掉了。你们已经甩过多少个法门，甩过多少个上师了，还能有救吗？这不是随随便便的，不是儿戏，都是有因果的。你做这些恶业的时候，对境是谁啊？对境是功德圆满、福慧圆满，三界所有众生的怙主！还像什么事情都没有发生一样。因果就像秤，都给你们秤得清清楚楚，不会有一点点的差错，到时候一定会报应的。不要再这样了。

依止上师善知识，然后跟着他学修，这是一种缘分。自己能遇到、能得到就是缘分。凭缘分找上师善知识，凭根基找法门。所有具德的上师都是佛菩萨的化现，都是一体的。八万四千法门都是脱离痛苦的方法。你只要能坚定不移地学修下去，都能让你解脱，甚至让你成佛。别分别、别执着、别排斥。如果你分别、执着，甚至排斥了，你就会失去三宝，失去佛法，那你还能学修吗？你当时在上师三宝面前皈依的时候，皈依的是所有的佛，所有的法，所有的僧。不是一两个佛，也不是一两个法，也不是一两个僧人。所以没有必要分别。

你既然皈依了，修法了，就要坚定不移地学修，别再怀疑，别再寻找其他的路。今天依止这个上师，明天依止那个上师；今天修这个法，明天修那个法。按道理来说，这都不是如法的。你走上了这条路，没有好好走放弃了，又走另外一条路，又走又放弃……你总是这样，永远达不到目的。这可不是好事啊！这样缘起不好，这个后果特别可怕。如果以前有这样的情况，多念点缘起咒，能恢复

恢复。缘起也特别重要。

不求回报地付出才能了债

属于别人的永远都是别人的，属于自己的永远都是自己的，谁也不可能欠谁，欠也得还。没有永远欠的，也没有永远还的。今生他欠你，来世他还你。今世你欠他，来世你还他。互相欠，互相还，这叫轮回。我们所说的，“冤冤相报，没完没了，”就是这个意思。源源不断地轮转，没有出头的时候。

“我在家里什么也不用干，让他伺候我。他给我做饭，洗衣服，我什么也不管。”看着似乎挺有能耐，挺有本事。你现在美的不得了，以后要承担后果，那个时候你会哭的不得了。你欠人家，总有一天要还给人家。哪有无缘无故欠的，哪有随随便便占便宜的？早晚都要还。你今生这样欠，来世就要还回去。

现在我们付出、做任何事情的时候，都是有要求的，都是求回报的。为他人做一件事，没有得到表扬，或者回报，心里就想，“我对他这么好，为他付出了那么多，但是他还不理解，以后再也不理他了。”这种念头，这种心态就是自私自利，就是有要求，要回报的。没有受到赞叹，没有得到好处，心里就开始埋怨。这是错误的，不要这样。自己能做多少算多少，不是勉强地做，也别求回报，不要要求那么多。

我们能多做就多做，别懒惰，别懈怠。人都懈怠，总是想占便宜。在家里也是，总是在一边看着，让别人做，别人要做，自己这边就不用动了。比如要出去扔个垃圾什么的，都是这样躲着，因为懒惰么！多付出，多做点，没有事，一定会有回报的。不管是为了

大家，还是为了一两个人；不管是为了亲人，还是为了其他人，都一样，付出是不会有浪费的，早晚有回报。你不用想回报，回报自然而然就有。

菩萨畏因，凡夫畏果。凡夫总是想占便宜，想得到好处。菩萨不怕感受果报，就怕种因造业。造业了以后要承受果报。现在报应了是好事，机会来了，一忏悔，念一转就行了。凡夫与菩萨相反，不怕造业，就怕感受报应。但是怕也没有用也得感受。

通过修行，第一可以转变因果，第二可以超越因果。有的人总是问，“上师，我身体不好怎么办？”“上师，我家里总是不好怎么办？”没有办法，我已经都说完了。你能不能好好修行超越因果？或者你能不能断恶行善转变因果？这两个你都没有做到，就别问我，我现在不愿意回答这些。如果这两个你都没有做到，你就要面对，要承担，别的没有办法。

天人能不能解脱成佛

我们不下地狱，不堕落恶道，但是我们留恋天界的福报，这也是错误的。天人没什么好的。天人福报很大，条件很好，但是内心特别放逸、散乱，精神特别空虚，整天在懈怠懒惰放逸的状态中虚度光阴。他们世间的福报太大了，能享受的太多了，所以他们不会希求解脱成佛，他们体会不到这些有什么价值。

现在一说天界好，天人如何如何享受，很多人都想升天。一说“你能升天”，或者“你的亲人升天了”，心里都踏实了，都高兴了。其实天道和人道相比，它们不如人，因为人有解脱的机会，天人却没有。天人聪明，但是世间的聪明不等于有智慧。天人有财

福，但是不等于有福报，法福才是真正的福报。有一个回向文中说，“愿能够得到比天人更好的身体”，指的就是人身。为什么这么说？因为天人不能修持正法，不能解脱，人可以修持正法，可以解脱。

天人的寿命都很长久，但是对他们来说，并不觉得长，因为始终吃喝玩乐，时间很快就会过去。天人快要死的时候，会出现死亡的征相。原来他们的花蔓不会枯萎，现在花蔓都枯萎了；原来他们的衣服从来不脏，现在衣服也脏了；原来他们的身上从来不出汗，现在也出汗了；原来他们特别爱坐在宝座上，现在也不喜欢坐了；原来他们身上有自然放出的光，这时候光也没有了。他们的眷属们知道他要死了，都在远处给他撒花，祝愿他到人间行善，再转生为天人，然后都离开了，只剩下他自己感到特别孤独、悲伤。而且那个时候他还能以神通观察到，自己七天以后堕落到什么地方，投生为何种众生。大部分天人死后都下地狱。世间的福报已经穷尽了，只剩下这些恶业，所以他要感受恶报，再也得不到人天的乐趣了。他看到了地狱的情况，知道自己将要感受地狱的痛苦，心里更加恐怖。所以你们别求人天福报，别想升天！

得到了人身，不一定能学佛修行，不一定能解脱成佛，但是有这个可能，可能学佛修行，可能解脱成佛。其他的三恶道，阿修罗和天人连学佛修行、解脱成佛的可能性都没有。有些天人，像八大天王、八大天女，这些都不是普通的天人，都是佛菩萨为了度化天界众生而化现的。以前也有过很多普通的天人，到世尊面前请法、求法，佛也传法了，但只是结个善缘、种个善根而已，他们对佛法生不起信心。他们结上善缘了，种下善根了，很快就能托生为人，然后再进入佛道，皈依佛门，依止上师，在上师的引导下闻思修才

能解脱，才能成佛。一般、普通天人，没有在天界里学佛修行、解脱成佛的这种情况。

佛为什么不救度地狱众生？

人的寿命非常非常短暂，尤其是现在的末法时期，众生的业障越来越重，魔的力量越来越强，天灾人祸，各种疾病特别多。我们的生命就如同狂风暴雨中的一盏酥油灯，随时都会断灭。这样的情况以后会越来越严重。原因是什么？众生造业。现在很多人都是这样的状态，根本不相信因果，到处造业，所思所想都是贪嗔痴慢疑，所做所行都是杀盗淫妄酒，一点点也不在乎后果。如果这样继续下去，以后天灾人祸会越来越多。

修行不能等待，因为死亡不会等待我们。佛法里没有是非，佛法里讲的都是道理，都是事实，佛不会跟我们开玩笑，佛也不会吓唬我们。怎么没有一点点紧迫感呢？怎么不往心里去呢？我们还没有消除业障，我们还没有断除烦恼，突然死了怎么办？我们依然要流转轮回，继续要感受极大难忍的痛苦！

我们现在是人，但是当人都这么难，人身都这么苦，怎么还感觉不到呢？你从小到大、从少到老真正快乐过，真正幸福过吗？你经历过多少的坎坷？生老病死苦，行苦，苦苦，爱别离苦，不欲临苦，求不得苦，怨憎会苦，你感受过多少的痛苦，还没受够啊？在六道里，人天是福报。做人都这么难，人生这么苦，其他的就不用说了。如果我们堕落恶趣了，下地狱了，那种痛苦难以忍受，无法表达！我们现在所讲的地狱的痛苦，是最浅显地表达，真正的地狱的痛苦是无法表达的。

你修好了，心地清净了，西方极乐世界的功德、快乐也是难以表达的，我们也只能表达出一部分。你造恶业了，心地不清净了，达到最不清净的时候，因业力所感，显现地狱了，要感受地狱痛苦的时候，也是一样，那种难以忍受的痛苦也是无法表达的。

我们不说宿世累积的恶业，只说今生今世，我们做过多少恶业，杀过多少生命？现在在我们的相续中，已经有了下地狱、堕落恶趣的因缘。但是在这些恶因还没有成熟的时候，我们通过忏悔，通过修行可以将它们消掉。一旦因缘成熟了，业力现前了，这个时候，无法摆脱，只能面对，只能忍受。业力现前的时候像洪水猛兽，谁也挡不住。十方三世一切诸佛菩萨都降临到你的面前救度你，也是束手无策，无法救度。

《百业经》里也有很多这样的公案。佛知道很多众生正在感受恶趣的痛苦，于是把四众弟子们带到现场，跟他们讲述那些众生的因缘果报。佛说，它们将来过几千个劫、几万个劫才能转生为人，才能学佛修行，才能解脱。佛这样授记过，但是没有直接救度它们。

佛那么慈悲，佛的加持力和功德力都是无与伦比的，不可能见死不救。但是到了这个时候，佛也无能为力，没有办法。佛不是不救度它们，而是无法救度，只能让它们感受这些痛苦。业力什么时候穷尽了，什么时候才能解脱，之前谁也没有办法。

佛救度众生的方法是什么呢？就是让众生断恶行善。如果你按照佛的教导真去这样做了，才能转变因果。佛让你开悟证悟，你真正做到了，才能超越因果。除此以外，佛也没有别的办法。

所以，在死亡还没有来临的时候，我们要好好地学修，断恶行善，把所有的业都统统消掉，让自己从轮回中解脱出来。如果我们

清净了一切业障，脱离了轮回苦海，那么我们一旦死了也不怕了，因为我们已经准备好了。之前你自己好好地观察思惟，你有没有做好准备？如果还没有准备好，你要抓紧时间，否则到时候你会后悔的！

我们不是要解脱成佛吗？所以一定要赶在死亡来临之前实现自己的愿望。死亡何时到来，这是不定的，所以说要抓紧时间，每分每秒都不能浪费。万一我们错过了，我们还要继续流转轮回。好好地学修，当我们对死亡，对一切法都无所畏惧，都没有任何恐惧的时候，才是解脱。

为什么不能绮语

绮语就是说那些没有用的闲话、废话。现在很多人都有这个习气，闲话、废话不离口，到处说这些没有用的。

我们都是学佛人，修行人，彼此之间都是善知识、善友，这些闲话应该统统断掉。说这些闲话有什么意义啊？我们之间应该多谈佛法，说修行的体会。换个话题有什么可难的？上师和弟子之间，金刚兄弟之间，应该交流佛法里的话题，谈修行上的事情，讲大德高僧的传记，经藏里的公案，这样互相之间都有帮助，能种下善根，能培养慈悲心，培养信心，时刻都在修行，多好啊。

见面就说，“我们家如何如何，今天我们家吃的如何如何……”有用吗？说这些没有用的闲话，有时候让大家生起贪心，有时候让大家生起嗔恨心，有时候让大家生起嫉妒心，心总是慌慌张张的，出现各种杂念。互相之间心情也不愉快，生起很多很多烦恼，这样互相之间不是善友，就变成恶友了。我们是善友，是

同修，是金刚道友，要互相帮助，共同进步，不是恶友，一定要注意。

绮语是一种口恶业，如果不断掉，也有非常严重的后果。因嗔恨心而说下地狱；因贪心而说转生饿鬼；因愚痴而说投生傍生。好不容易从恶趣里出来了，投生为人了，还要感受绮语的三种果报——等流果、增上果、士用果。

绮语的同行等流果是今生也有这样的习气，喜欢说闲话。绮语的感受等流果是口才不好，说话没有分量，说什么别人都不爱听。现在很多人都是这样子，自己特别愿意多说话，别人不爱听还忍不住要说，说了半天谁也没有注意听，和没说一样。绮语的增上果是转生在树不生果、季节颠倒、气候不稳定的地方。绮语的士用果也是生生世世积累恶业，增长果报。

口业很容易犯！很多时候自己发现不了，不知不觉地就犯了。说的时候很容易、很自然，这是生生世世积累的习气。你仔细地观察自己的相续，就会发现，自己时刻都在犯这些口业，妄语、离间语、恶语、绮语。你说这些恶语，犯这些口业的时候，很容易，很轻松，自然而然就说了。但是你承担、承受果报的时候可不是那么轻松，不是那么容易，而是非常非常的严重。按佛法的角度，按世间的角度来讲，都是无意义的，所以以后说话一定要注意，不要轻易犯这些口业。以前犯的，一定要统统地忏悔。断除绮语，生生世世能够得到说话有威力、有分量的果报。

不求回报地付出就是回向

“三个殊胜”中的后行回向殊胜，就是把所做的一切功德都回向给一切众生。我们做功德，种善根，积福德，都不是为自己解脱，自己成佛，而是为了众生，所以要把自己所做的这些都舍给众生，让众生得到利益，使它们成为众生解脱成佛的因缘。

做功德要回向，做事情也要回向。我们做任何事都不求回报，这就是回向。包括干家务，只是付出，不求回报，不要看别人的脸色。今天干了很多活，把家里打扫得干干净净，做了很多好饭菜，自己满意得不得了，认为他们回来了肯定会高兴，肯定会表扬我。但是他们回来，没有表扬你，也没有对着你笑，心里就觉得受委屈了，又开始烦恼、痛苦了。如果你觉得受委屈了，就说明你没有发心，没有回向。他们无论是否高兴，你都是在付出么！如果他们赞叹你了，给你什么回报了，你一高兴，这个功德就毁了。你求回报，就没有回向。

发心一定要到位。不求回报地去付出，才能得到回报。实际上做任何事都是给自己做的，给自己消业，给自己积福。但是我们做任何事情——无论是为家人做的，还是为其他人做的——都是有要求，求回报的。达不到自己的要求，暂时没有什么回报，就开始烦恼。这都是发心不正确，把积累福报的机会变成造业了。

对家人也好，对其他人也好，一定要真心实意，不能虚伪。我们要仔细观察自己的心，我们为家人做事的时候，为大众做事的时候，为他人做事的时候，是不是没有要求，不求回报？如果有要求，求回报，想得到一些好处，或者是想得到一些功德，这样统统

都是发心不纯正，一定会有不好的后果。发心一定要纯正。不求回报地去付出，这才是菩萨的行为。

我们究竟要忏悔什么

罪障这个词，指的不仅仅是业障，它是业障、烦恼障、所知障、习气障等所有障碍的总称。

第一个是业障。我们所做的杀生、偷盗、邪淫、妄语、恶语、绮语、离间语、贪心、害心、邪见这十种恶业和五无间罪，都是业障。我们经常犯戒，犯居士五戒，犯菩萨戒，犯密乘戒，这些也都属于是业障。

如果我们把握不住自己，无法用正知正见来护持三门，那么我们时刻都会造业，时刻都在犯戒。身三种不善业不容易犯，但是口四种不善业随时随地都会犯。贪心、害心、邪见，更是容易，如果你把握不住，每一个起心动念都会犯戒，都在造业。我们的业障犹如大山，比大山还高；我们的业障犹如大海，比大海还深。业障主要障碍转生上三道。如果业障没有清净，它就会牵引我们进入三恶趣，让我们感受三恶趣的痛苦，连人天福报都得不到。

第二个是烦恼障。烦恼是造业、犯戒的根本原因。我们为什么时刻都在造业，时刻都在犯戒呢？因为有贪嗔痴慢疑这些烦恼。烦恼有八万四千种，总结起来就是贪嗔痴慢疑五毒。再总结起来，就是贪嗔痴三毒。这些都是烦恼障，它主要障碍解脱，让我们连声闻缘觉的果位都得不到，让我们超不出三界，沉迷在轮回中感受各种痛苦。

第三个是所知障。所知障也有很多种，主要是分别执着三轮。

我们做任何事情都离不开三轮。比如说我们吃饭的时候，自己是一个轮，所吃的饭是一个轮，吃饭的过程又是一个轮，这是三轮。再比如说我们做布施，布施者自己，所布施的东西以及过程，做布施的对境，这是三轮。我们把这三轮都执为实有，视为真有，不知道都是空性的，不知道是如幻如梦的，然后去执着，这就是所知障。我执有两种，人我执和法我执。人我执是烦恼障的根本，法我执是所知障的根本。

第四个是习气障。习气障是非常微小的所知障。比如蒜，放在碾蒜的臼里，然后把蒜都倒出来，但是里面还有蒜味儿。没有这些粗大的烦恼和所知障，但是有习气，也可以说是特别微小的所知障成为习气障。所知障和习气障主要障碍断证圆满，障碍成佛。

我们要断除烦恼障、所知障、习气障，必须要开悟证悟，证悟人无我和法无我的智慧。开悟证悟以后，断除了人我执和法我执，烦恼障、所知障和习气障自然而然就会消灭。要开悟证悟，首先就要消除业障。

业障主要障碍人天福报。罗汉、声闻和缘觉都已经断除了烦恼障，但是他们还没有断所知障和习气障。一地菩萨断除了大部分烦恼障和所知障，但是没有彻底断除。八地菩萨彻底断掉了烦恼障，但是还没有彻底断掉所知障。到十地菩萨的时候，所知障彻底断掉了，但是习气障还有。最后通过像是金刚的禅定，断除微小的习气障，同时也是成佛了。

修行的过程就是忏悔的过程，忏悔就是要忏除这些障碍；忏除这些障碍，就要学修金刚萨埵除障法。我们业障消了，智慧自然而然就会生起。本具的光明，本来具有的智慧，无漏的功德，都会立刻显现。

忏除业障是当前最重要的事情

我们要证得圆满智慧，就要遣除罪障，消除业障。我们为了解脱而皈依佛门，我们发愿要为众生修持成佛。但是这些罪障没有遣除，业障没有消尽，就无法生起智慧，无法开悟证悟。没有证悟空性的智慧，我们就不能解脱，不能成佛。

我们这些凡夫非常愚痴颠倒。但从自性清净的角度来说，凡夫和佛是平等的。佛具有的功德，凡夫也有，没有丝毫的差别，只是我们没有证得。释迦牟尼佛也曾经讲过，“奇哉，奇哉，一切众生皆有如来智慧德相，但以妄想执著不能证得。”

佛有两种，一个是自性清净的佛，一个是断证圆满的佛。我们都是自性清净的佛，但我们都不是断证圆满的佛，都没有成佛。什么原因呢？就是愚痴颠倒，一直在打妄想，执着于一切，执着于这些法。于是，本具的光明，本来具有的这些无漏的功德、福德都遮蔽了，对我们来说不具足了。多可惜啊！但这都是我们自找的。谁也没有让我们迷失，是我们自己让自己迷失了，自寻烦恼，妄想执着。

我们的自心本性就像一片晴朗的天空，但是我们的妄想执着、愚痴颠倒、烦恼习气就像云，把晴朗的天空遮蔽了，使清净的本性无法显现。然而云只是暂时被遮蔽了，天空依然是晴朗的，就像我们的本具光明仍然是无漏、圆满、清净，任何时候都不会被污染。我们通过忏悔，可以把这些罪障都忏除，把这些云都遣散。这样，自然光明，本具的这些无漏的功德、福德都会自然显现。就如同云被遣散了，晴朗的天空自然显现一样。

什么叫迷失？什么叫遮蔽？就是无始劫以来到现在，我们根本没有认识到自己。我们所认为的我，根本不是真我，是虚假的，如幻如梦，根本不存在的。真我是什么？真我是永恒的，不变的。我们还没有找到真我。

佛和凡夫的区别是什么？凡夫迷而不觉，佛觉而不迷。佛认识到了自己，所以他不迷茫。凡夫没有认识到自己，所以非常迷茫，到处寻找快乐与幸福，就像个失去父母亲的流浪的孩子一样，到处寻找却找不到。我们这些功德、福德、智慧、快乐、幸福、喜悦都是本具的，无漏的，永恒的，不变的，所以我们不要特意去修这些。把所有的罪障都忏净了，真正的快乐幸福自然就显现了。所以现在，什么都不重要。最重要的是想尽办法忏除罪障，消除业障！

都想学，都想修，都想精进，但总是懒惰懈怠，被烦恼习气所控制，根本精进不起来。想念，念不下去；想坐，坐不住。天天虚度光阴，荒废人身，不知道在忙些什么。白天一直在瞎忙，到了晚上，几十分钟也坐不住，困得不得了，在修行和休息之间，还是以休息为主。打呼呼一睡到天亮，根本没有学佛修行的机会，天天懈怠懒惰，得过且过。将学法修行的大事放一边，天天为了世间的琐事奔波忙碌，学佛修行的事一拖再拖，永远精进不起来。这是什么原因？就是业障。我们的业障深重，烦恼深重，习气深重，是它们不让我们学佛修行，不让我们精进，让我们虚度光阴。

无始劫以来到现在，我们被业力牵引，流转轮回，感受过无边无际的痛苦。现在我们仔细观察一下，在自己的相续中还有多少这样的恶业？退一步说，我们不说无始劫以来，只说今生今世，我们做过无数次的恶业，在我们的相续中，都有堕落恶趣的因缘，幸亏还没有成熟。所以现在是最关键的时刻，把它们都消掉。否则你没

有把握住现在，错过了这个机会，死亡突然来临，你一下就会堕落恶趣，要感受极大难忍的痛苦，永远没有解脱的机会了。人的寿命是无常的，死期是不定的，时时刻刻都有死亡的可能！你为什么一点点也不准备，根本不打算今天自己会死呢？我们不能让自己在这些罪障面前如此脆弱。我们一定要反抗，一定要跟它们作战，不能任由它们摆布。

我们怎么去对治，怎么去降伏它们？没有别的方法，就是学佛修行。八万四千法门都是消除业障的方法，但是其中金刚萨埵除障法是消除业障、忏除罪障的最最殊胜的方法。我们通过这个方法，才能迅速、彻底地忏除这些罪障。所以我们都要学修金刚萨埵除障法。

往生极乐世界以后还用不用回到人间

现在很多人念佛求往生，都是为了逃避人生的烦恼和轮回的痛苦。这样的念佛求往生都是自私的，是不会有成就的。还有的人说，我要往生，以后再也不回来了，做人太难了，人生太苦了。这都是错误的想法。

我们往生到西方极乐世界后，即刻可以得到阿弥陀佛的摄持和授记。我们往生到西方极乐世界的同时，就能得到一地以上的境界，也就超出轮回了，已经有了度化众生的能力了，可以回来救度众生了。

有些人一听说往生以后还要回来，就开始害怕了。他知道做人难，人生苦，自己感受过。但是不用害怕，那个时候我们已经解脱了，已经有智慧了。我们虽然处在轮回中，但是不会感受轮回的痛

苦。你看很多佛菩萨的化身，很多大德高僧，他们转生为人，来救度我们的时候，虽然他们在显示上是人，但是他们不会感受人间的苦。在显示上有生老病死，但是他们不会感受生老病死的痛苦。有时候佛菩萨为了救度这些傍生，转生为猫狗，虽然在显示上是一条狗，一只猫，但是他们不用感受傍生的痛苦。

从西方极乐世界回来以后，我们可以再来帮助这些有缘的众生，包括自己的儿女亲友。所以如果你真喜欢他们的话，你一定要念佛求往生，不应该放不下。我们往生后才可以救度他们，之前是没有办法的。你再操心，再为他们付出，也没有办法使他们真正摆脱所有的烦恼痛苦。所以为了所有的众生，也为了你的儿女亲友，我们要诚心念佛，把一切都统统地放下，一心求往生。

认真去表法 是弘扬佛法的开端

修行人应该越学越清晰，越修越勤奋，不觉得苦，不觉得累。快快乐乐地活着，任何时候都法喜充满，这才是真正的修行。一定要好好地庄严自己，这也是一种表法。我们可以吃好，可以穿好，可以休息好。否则对我们的身体、精神有一定的伤害，对我们的学佛修行也有一定的障碍。学佛修行有障碍，成佛就有障碍了。成佛有障碍了，我们饶益众生就有障碍了。吃不好，穿不好，这是对众生不负责任。如果心情不好，就无法安心学佛。如果身体不好，就无法坚持修行。躺在床上，让众生为你付出，你这是欠众生，是伤害众生！

现在有的修行人，吃不像吃，穿不像穿，什么都不注意，让人看了心里就难受。你身边很多人都是通过你的言行仪表来了解佛法

的，如果你没有好好表法，让别人以为学佛修行就是这样子的，都怕变成你这样的人，都不敢学，不敢修了。所以应该好好表法，但是不能有贪心。你打扮自己，然后出去迷惑众生，这个发心就不清净了。

为了表法，我们可以打扮，可以化妆，把自己弄得整洁漂亮，把美丽的人身供养给诸佛菩萨。到社会上好好表法，让大家羡慕，让大家对佛、对佛法生起恭敬心，生起信心，这样他们才会跟随你学修。这就是替佛弘扬佛法，想弘扬佛法就应该这样做。

现在很多人，自己还没有解脱就想度众生。连自己还没有度好，不可能让人跟你学修。不用讲那么多，不用做那么多，你好好地表法，这就是救度众生。家像个家，干净整齐；人像个人，美丽庄严。谁看了都羡慕，都赞叹。你不用特意去摄受他们，他们自然而然就会尊重你，跟随你，自然而然就会跟你学、跟你修了。

周围人的变化 才是你修行的进步

我们是要救度众生，是要为佛教做贡献，但是要从自身做起，从家庭做起，从自己的家人、孩子、亲朋好友做起，然后再逐渐一步步扩大范围。你连与自己最有缘分的众生都没有救度，还想救度其他的众生是不可能的。你先走一步，然后再走两步，这样慢慢才能走一百步。

现在有的人说，我对家人不行，但是我非常慈悲，对别人特别好，别人对我的印象也很好。这就说明了你就是不行，你就是不好！为什么这么说呢？因为别人不了解你！你偶尔说几句空话、好话，帮帮别人忙，这没什么可难的。难就难在对身边的人要持之以

恒地付出。你身边的人，经常跟你接触的人，他才了解你。你要经常关心照顾他们，要经常为他们付出，那才是真正的难处。你能感化他们，这才是你真正的进步。

你修行的进步，并不在于你念了多少遍什么咒语，念了多少遍什么经文，做了多少遍什么功课，也不在于你一天打坐几个小时。你修行是否有进步，就看你周围人的变化。如果你对周围的人影响非常好，他们对你都很满意，还对佛法有兴趣，那说明你有修行了。你能把他们感化了，这才是你修行的进步！如果不是这样，你周围没有变化，还是跟原来一样，甚至更不好，那你念的咒语再多，你做的功德再多也没用，说明你没有修行，没有进步。

怎样在病中消业积福

遇到一种障碍，能增加一种智慧；遇到一个违缘，能增加一个层次。比如说今天有病了，这不是有病，这是去病。这怎么讲呢？如果没有过去种过的因，今天不可能得这个病。这个病本来就在身上存在着，今天缘分成熟了，显现出来有病了，也可以说是业力现前了，这是去病，不是生病！我们现在造业，种这个因，这叫“生病”。今天我们受到报应了，这叫去病。有智慧的人，怕造恶业，不怕感受果报。没有智慧的人，就怕感受果报，不怕种恶业的因。你种这个因了，将来肯定要受这个果；你现在受这个果，是你以前种过的因，这是消业、还债，也是去病、驱魔，好事！

但是我们这些凡夫人，种恶因的时候不怕，受恶报的时候害怕，这是颠倒的。生病了，不要害怕，如果你真有修行的话，这是窍诀啊！第一，今天发现有病了，这说明你的业还没有消净，你

的债还没有还完，你要统统忏悔往昔所做的恶业，尤其是杀生的恶业。通过忏悔，这些恶业都可以消尽。业消了，果就没有了，这就好了么！第二，病肯定也与冤亲债主有关系，还债的机会来了，你不应该害怕，应该面对，多对那些冤亲债主发慈悲心，让他们满意，这样也还债了。第三，修行的机会来了，利用这个机会，你可以修自轻他重菩提心，自他相换菩提心，通过这样的修法还能消业积福，还能还债，还能提高自己修行的层次，这是个好事！

但是如果不懂这些道理，发现有病，心一慌，“完了，怎么办啊？” 就又造业了。这是自己的因果，你不相信因果，这是邪知邪见。怕自己身上有东西，怕其他众生骚扰，就去找人算命。那些人就爱瞎说，“你怎么怎么不好，身上有什么什么东西……”这样，你对冤亲债主又增加了怨恨，又增加了你的恶业。然后为了营养去杀生，去吃那些不净的东西，又造杀业了。这样越来越不好，将来还要感受更多恶报。

为了得到保佑而皈依 是正确的心态吗？

“从今以后，我要以佛陀为究竟的导师，以佛法为究竟的道路，以僧众为究竟的道友，以上师为究竟的怙主。”这样从心里猛厉地祈祷，忆念，才是真正的皈依。通过这种方法皈依，才能达到圆满。现在很多人不懂什么是皈依，也没有皈依的方法，随便跟着别人说几句空话就算皈依了。这样皈依是不如法的，皈依不到上师三宝，也进入不了佛门。

皈是归投，依是依靠。皈依不仅仅是求得保佑。现在很多人都搞错了，一说佛菩萨，就觉得特别神秘。佛肯定是离自己远远的，

高高在上的，特别有神通神变，特别与众不同的。我们去顶礼他，供养他，他们高兴了就会保佑我们；我们得到他的保佑了，就能健康，就能顺利，就能平安了。这都是错误的观念。

现在很多人都是这种状况，平时也想不起来佛，有什么事情了，就到寺庙去供养，去礼拜。如果如意了，就觉得太灵了，然后再去供，再去拜。如果没有如意，没有顺利，就开始怀疑，甚至是生气、埋怨、诽谤：“这些不管用！”把佛菩萨当做神，求保佑、求平安，往外求，这完全是迷信，完全是外道。

今年春节初一，我去成都文殊院，那是成都特别有名的一座寺院。那天人海人山，一天没有断过。我当时心里特别高兴，有这么多人信佛，这么多人学佛！当我跟寺院的僧人说起这些的时候，他们说，今天是正月初一，人们都来求佛保佑一年的平安，所以人多，平时没有几个人。这样看来，大部分人都是迷信，都是外道，根本不是佛教。这样信佛、学佛没有任何意义。信佛一定要觉，不能迷。迷信不是信佛。国家反对迷信，佛家也反对迷信。我们一定要好好观察自己的相续。我们是这种人吗？如果是这种人，那就不是学佛的人了。

既然不能向佛求保佑，那我们为什么要皈依呢？因为上师三宝有解脱、成佛的方法，有改变命运的方法。为什么事业有挫折，身体不健康，家庭不和睦，一切不如意？这是命运不好，我们要改变自己的命运。其实自己才是命运的主宰者，改变命运完全要靠自己，不是靠佛菩萨，也不是靠上师。但是改变命运的方式方法，必须要从他们那里取得。

把禅定融解在修行与生活的每个过程中

若想如理如法地修禅，就要具备条件。这个条件是内心要得到安静，最好有菩提心的基础，自心远离自私自利。最起码要有出离心，不贪着于世间的琐事，远离世间的贪念。如果没有出离心、菩提心的基础，坐禅就像儿戏一样，没有意义。如果没有出离心、菩提心的基础，算不上心安静；如果心没有安静很难坐禅。

然后是身安静。找一个适当的环境，尤其是刚开始的时候，全身要放松，最好坐毗卢七支坐，身直脉直，脉直心直。不会毗卢七支坐，也可以保持一个自然的姿势，这样身上的气才能自然流通，然后心自然就能安下来。心和气有密切的关系。如果你把握不好气，心就不能安静。

我们做功课也是修禅。做功课的时候，不要只在嘴上念，要从心里去做；你能从心里去做，这就是修禅。念到哪里，想到哪里；念到哪里，观到哪里。一句句，一字字，每一段落都有甚深的含义。心不离开，不散他处，一心专注，这就是禅！

我们修加行的时候也是修禅。观修的时候心专注，注意力放在所修的法的含义里，不往外散乱。观修人身难得的时候，注意力必须要集中在人身难得的含义当中，这个时候不能想寿命无常、轮回过患、因果不虚，否则这也是心散乱，没有专注。修什么法，心里就想什么法；学什么内容，心里就想什么内容；有什么含义，心里就思惟这些含义。这才是不散乱，这才是专注，这才是禅定。

心专注于一个对境里，专注在一种正知正见上，这都是禅定。东想西想，东抓西抓，观想金刚萨埵的时候，又想药师佛、阿弥陀

佛，这都是杂念，不是一门深入，不是专心修学，这都是不如法的，以后一定要注意。

我们在日常的生活中也可以修禅。我们做每一件事，不管是接待人还是处理事，都要内心专注，了了分明，发心正确，内心清净，要保持这种状态。有的人吃饭的时候不用心，胡思乱想，连饭菜的味道都不知道，马马虎虎地吃，不想吃了才知道吃饱了。这就是散乱，没有禅定。我们吃饭的过程中，一点点也不糊涂，发心非常正确，内心非常清净，在清净平等的状态中吃饭，心专注，不散乱，这也是一种禅。

禅有世间的禅，也有出世间的禅。开悟证悟之前，贪心比较粗重的人，可以修不净观，将外器世界、内情众生，一切都观为白骨，通过这种修法，心能专注不散乱，这也是一种禅。嗔恨心比较粗重的人修慈心。将周围经常接触的这些众生，都观为父母、儿女，观为自己最喜爱的人，然后发慈心，希望他们都能得到快乐幸福。心里经常这样观，能对治嗔恨心。愚痴心特别粗重的人，可以观呼吸。呼气的时候，将业障都呼出去；吸气的时候，将清净、福德、智慧都吸进来。这些都属于世间的禅。

出世间的禅就是证悟空性，证悟诸法的本性，证悟无我——人无我、法无我的智慧，在这些见解、智慧当中安住不散乱，这是出世间的禅，可以分一地到十地。还有佛的禅，断证最圆满的禅。大圆满里讲的，把自己的心安住于本觉当中不散乱，这是最究竟的禅。

百字明中每句话的含义

“嗡”字是咒的开头，它有善妙、吉祥的含义。

“班匝日萨多萨玛雅，玛呢巴拉雅”大致含义：主尊金刚萨埵，请您以及您身口意的极深秘密誓言恒时守护、保佑我们。

“班匝日萨多迪诺巴，迪叉哲卓美巴瓦”大致含义：主尊金刚萨埵，请您的加持成就安住于我，并让我与您无二无别。

“色多喀友美巴瓦”大致含义：请赐我以无漏、大乐的智慧，令我满足。

“色波喀友美巴瓦”大致含义：令我证悟光明的智慧。

“阿呢日阿多美巴瓦”大致含义：请你慈悲地爱护、怜悯我。

“萨瓦日色德玛美抓雅匝”大致含义：请您立即赐予我清净一切罪业、及其一切殊胜的成就。

“萨日瓦嘎玛色匝美，则当希央格热”大致含义：让我心地贤善地行持一切事业。

“哈哈哈哈伙”大致含义：令我现前四种灌顶的智慧。

“巴嘎万，萨日瓦达塔嘎达，班匝日玛美门匝”大致含义：祈请一切出有坏如来，请您身口意的智慧在方便与大悲无别之中，恒时不要舍弃我。

“班则日巴瓦”的大致含义：让我的身口意成为佛的身口意而成佛。

“玛哈萨玛雅萨多阿”大致含义：恒时不离开没有世间分别的法界，金刚萨埵主尊，请令我成就一切如来在不生不灭的法界中感受平等法味，一体的智慧。

百字明的含义大致说起来就是这样，详细地说就太多了，八万四千法门都是它的含义，三藏十二部、显密一切经典都包括在一百个字当中。

大圆满心髓皈依境的具体观想方法

观想，自己所在的地方，是七宝严饰而成的清净刹土。面前有一棵如意宝树，五条枝干遍满东西南北整个虚空界，花叶果实都是奇珍异宝，玲珑满枝，悦意怡神。正当中的树枝上，有铺着日月座垫和各种莲花的八大狮子宝座，上面端坐着莲花生大士，其本体为三世诸佛的总体——自己的根本上师，这是皈依最重要的对境。上师的上方，大圆满法十八代传承上师层层安坐。前方的树枝上有释迦牟尼佛、迦叶佛等十方三世诸佛；右面的树枝上有观世音菩萨、金刚手菩萨、文殊菩萨等所有菩萨摩诃萨。左面的树枝上有阿难、目犍连、舍利子等所有声闻缘觉。后方的树枝上是所有的经藏和续部，光灿耀眼。

这五个方向的树枝，中间是师宝，前面是佛宝，左右两边的菩萨、声闻缘觉是僧宝，后面是法宝，这些也就是上师三宝。上师三宝的周围，一切善神护法围绕着。男相护法全部朝着外面，阻止一切违缘障碍进入皈依境里。女相护法全部朝向里面，使佛菩萨的事业永不失散。他们都有无量的慈悲、智慧与威德。

一切上师三宝、善神护法身上都放射出无量的光芒，彻照整个法界。在这样庄严殊胜的皈依境面前，父亲在自己的右边，母亲在自己的左边，前面是所有的冤亲债主、怨敌魔障，后面是一切父母众生，他们与自己一起跪在皈依境前，身语意恭敬顶礼。身恭敬，

磕头礼拜；语恭敬，念诵皈依偈、赞叹文；意恭敬，下决心：从今以后，无论何时何地、何种处境，都完全地依止你们，虔诚地祈祷你们，直至证得无上正等觉的果位；不管是顺境还是逆境，不管是快乐还是痛苦，我唯一的皈依处就是上师三宝，唯一的怙主就是上师三宝；我要跟随上师三宝修学无上法门，为救度众生而早日圆成无上佛道！

然后念仪轨：安住虚空遍满虚空者

上师本尊空行诸会众

诸佛正法以及圣众前

我与六道众生敬皈依

此皈依偈要反复念、随力念，最好念诵十万遍。

回向和发愿是一体的

我们种善根、修福德、做功德，要立即回向。若是没有回向，就像一个很好的东西没有善加使用而白白浪费了。

做功德首先有发心，中间有正行，最后有回向。发心就像头一样；正行就像身体、心脏、生命一样；回向就像脚一样。就像一个人要去一个地方，这个人要有头、有脚、有身体才能到达。我们种善根、修福德、做功德的时候也是一样。不管是为了得到人天的福报、罗汉的果位，还是想成佛，都要有回向的双脚。否则，在通往成就的路上一步也走不了，你所做的功德不能成为你得到这些福报和果位的因缘。

回向可以保护我们的功德和善根。若是不回向的话，在相续中突然生起嗔恨心或者产生邪见，这个功德就会消失。我们的阿赖耶

识是一个大银行，它是法界银行，法界所有的众生都可以把自己的善根、福德、功德存在这个银行里。善根、福德、功德回向以后，就不会受到嗔恨心、邪见的损害。对于一个真正的修行人来说，这些非常重要。

功德存在法界银行里，利润特别大，每分钟都在增长，而且是无穷无尽的。留在自己的手里，它不仅不会增长，没有利润，还不安全。善根福德的果报也是，若是没有回向的话，享受一、两次就会消尽。就像钱在自己手里，花掉了就没有了一样。如果存上了，这个果报我们享受无数次也不会穷尽，直至菩提，直至成佛。

回，就是回转；向，就是归向一个目标。这个目标就是回向的对境。回向时的心量越大越好。普贤菩萨作回向的时候，把善根回向给尽虚空遍法界所有众生。众生无边，我们学习普贤菩萨，把功德回向给法界所有众生，这样我们所作的功德也是无边无际的。有的人不敢回向，怕功德没有了。不是这样的。你把功德回向给法界一切众生，所得到的功德会更多、更圆满。

修行一定要心口相应，心和行为要一致，否则都是花言巧语，装模作样。整天发心发愿，说众生可怜我要度，佛菩萨功德无量我要学，却没有发自内心地做，都是假话，空话，大话。我们念诵《普贤行愿品》的时候，要学习普贤菩萨的愿。发心、回向都是愿。一个是在功德还没有做，或者准备做的时候发的愿；一个是功德做完以后发的愿。我们跟随普贤菩萨发大愿，这样心胸才能打开。发自内心地饶益所有的众生，才能断除我执我爱、自私自利。这都是对治我执我爱、自私自利的一些境界，一些修法。

为什么功德要回向给所有的法界父母众生？从诸法的事实真相来说，他们都是我们的父母，都是我们的儿女，都是一家人。这样

修炼自心，心胸才能打开。那时你会认识到，整个法界就是你的家，所有的众生都是你的家人。多自在啊！到哪里都自在！你看我们现在，到哪里都不自在，这不是我的家，是别人的家，不舒服。你真深信了佛讲的轮回、因果的道理，不会这样的。

所有的众生都当过你父母，都养育过你，都对你有恩德；所有的众生都做过你的儿女。这样的话，爱也好，情也好，面就大了。不管遇到什么样的人，什么样的众生都一样，都感到那么可亲。这本身就是一种喜悦、幸福的状态。

后 序

至尊恩师达真堪布的又一经典力作《掌握完美》，历经一年多的时间，今天与大家见面了。首先感恩至尊上师的良苦用心，将近年来的谆谆教诲化作滴滴甘露，将经典教言化作完美窍诀。数数思维，细细品味，就会觉知每一篇精炼、简洁的开示，都是离苦得乐的愈病秘方，圆满成就的锦囊妙计。只要有这个缘分，有幸得到这个法宝，并能如实照做的话，它们就能指导我们在生活中、工作中去改变，去圆满，去完美自己。祈愿更多的如母众生都能有这个福报，能够拿到这把开启完美之门的钥匙。

至尊上师的悲愿无有止息，上师为救度众生而弘扬正法的脚步无有止息。针对末法时期众生的修学根基与修学现状，至尊上师还会用他无尽的智慧，传授给有缘众生指导修学方便而殊胜的窍诀与教言。

我们现在所看到的这集《掌握完美》，只是几集中的一集，未来还会陆续出版后几集。让我们至诚随喜至尊恩师弘扬大圆满法，救度如母有情的清净悲愿与功德，至诚随喜发心发愿追随上师、身语意供养上师与众生的金刚兄弟们！并拭目以待慈悲恩师未来更多的经典问世。

感恩并赞叹参与整理与编辑的，与恩师一样为了如母有情而呕心沥血的，我们可亲可敬可爱的金刚兄弟们，并随喜你们在佛光的普照下走过的许多个不眠的夜晚。

光明大圆满法坛城

2009年4月16日

《佛光普照》系列丛书



为修持成佛要发殊胜菩提心
为度化一切父母众生要发誓修持成佛
为早日圆成佛道要精进认真闻思修行

大圆满法网站
网络共修讲堂恭印
www.dymf.cn